



**PENGARUH *JOB BURNOUT* DAN KOMUNIKASI INTERNAL
TERHADAP *QUIET QUITTING* MELALUI KEPUASAN KERJA (STUDI
PADA KARYAWAN GEN Z DI STARTUP WILAYAH JAKARTA
SELATAN)**

SKRIPSI

GITADINDA IDNAYRA 2210111212

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

2025



**PENGARUH *JOB BURNOUT* DAN KOMUNIKASI INTERNAL
TERHADAP *QUIET QUITTING* MELALUI KEPUASAN KERJA (STUDI
PADA KARYAWAN GEN Z DI STARTUP WILAYAH JAKARTA
SELATAN)**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Manajemen**

GITADINDA IDNAYRA 2210111212

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Gitadinda Idnayra

NIM : 2210111212

Bilamana di kemudian hari ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 13 Oktober 2025

Yang menyatakan,



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Gitadinda Idnayra".

Gitadinda Idnayra

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gitadinda Idnayra
NIM : 2210111212
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Program Studi : S1 Manajemen
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh *Job Burnout* dan Komunikasi Internal Terhadap *Quiet Quitting* Melalui Kepuasan Kerja (Studi Pada Karyawan Gen Z di Startup Wilayah Jakarta Selatan)

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formalkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 5 Januari 2026

Yang menyatakan,



Gitadinda Idnayra

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *JOB BURNOUT* DAN KOMUNIKASI INTERNAL TERHADAP *QUIET QUITTING* MELALUI KEPUASAN KERJA (STUDI PADA KARYAWAN GEN Z DI STARTUP WILAYAH JAKARTA SELATAN)

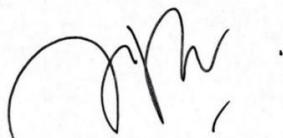
Dipersiapkan dan disusun oleh:

GITADINDA IDNAYRA 2210111212

**Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal: 8 Desember 2025
dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima**



Dr. Yudi Nur Supriadi, S.Sos.I., M.M
Ketua Penguji



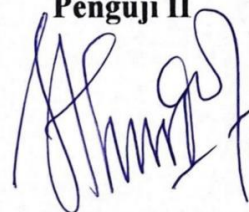
Nurendah Shinta, S.E., MBA
Penguji I



Renny Hushnati, S.E., M.M
Penguji II



Dr. Jubaedah, S.E., M.M.
Dekan



Siti Hidayati, SE., M.M.
Koordinator Program Studi

Disahkan di : Jakarta
Pada Tanggal : 8 Desember 2025

**THE INFLUENCE OF JOB BURNOUT AND INTERNAL
COMMUNICATION ON QUIET QUITTING THROUGH JOB
SATISFACTION (A STUDY ON GEN Z EMPLOYEES IN STARTUP
COMPANIES IN SOUTH JAKARTA)**

By Gitadinda Idnayra

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of job burnout and internal communication on quiet quitting among Gen Z employees in startup companies located in South Jakarta, with job satisfaction serving as a mediating variable. The growing prevalence of quiet quitting among Gen Z highlights the need to understand how work pressure and communication dynamics within startup environments shape employee engagement. The study involved 200 respondents as the sample and employed a quantitative approach using PLS-SEM analysis processed through SmartPLS 3. The findings indicate that job burnout has a significant effect on quiet quitting, whereas internal communication does not show a direct effect. Furthermore, job satisfaction was not found to mediate the relationship between job burnout and quiet quitting. Conversely, job satisfaction mediates the effect of internal communication on quiet quitting. In addition, job satisfaction itself significantly influences quiet quitting. Overall, the results suggest that quiet quitting among Gen Z employees is directly influenced by the level of burnout they experience, while internal communication contributes indirectly through improvements in job satisfaction.

Keywords: *Quiet Quitting, Job Burnout, Internal Communication, Job Satisfaction, Startup*

**PENGARUH *JOB BURNOUT* DAN KOMUNIKASI INTERNAL
TERHADAP *QUIET QUITTING* MELALUI KEPUASAN KERJA (STUDI
PADA KARYAWAN GEN Z DI STARTUP WILAYAH JAKARTA
SELATAN)**

Oleh Gitadinda Idnayra

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *job burnout* dan komunikasi internal terhadap *quiet quitting* pada karyawan Gen Z di perusahaan startup wilayah Jakarta Selatan, dengan kepuasan kerja sebagai variabel mediasi. Fenomena *quiet quitting* yang semakin banyak muncul di kalangan Gen Z mendorong perlunya pemahaman mengenai bagaimana tekanan kerja dan dinamika komunikasi di lingkungan startup memengaruhi keterlibatan karyawan. Penelitian ini melibatkan 200 responden sebagai sampel dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis PLS-SEM dan diolah menggunakan SmartPLS 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *job burnout* berpengaruh terhadap *quiet quitting*, sedangkan komunikasi internal tidak berpengaruh terhadap *quiet quitting*. Selanjutnya, kepuasan kerja tidak terbukti memediasi hubungan antara *job burnout* dan *quiet quitting*. Sebaliknya, kepuasan kerja memediasi pengaruh komunikasi internal terhadap *quiet quitting*. Selain itu, kepuasan kerja terbukti berpengaruh terhadap *quiet quitting*. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *quiet quitting* pada karyawan Gen Z dipengaruhi langsung oleh tingkat *burnout* yang mereka alami, sementara komunikasi internal berperan secara tidak langsung melalui peningkatan kepuasan kerja.

Kata kunci: *Quiet Quitting*, *Job Burnout*, Komunikasi Internal, Kepuasan Kerja, Startup

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jalan Rumah Sakit Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan 12450

Telepon 021-7656971, Fax 021-7656904

Laman : www.feb.upnvj.ac.id , e-mail : febupnvj@upnvj.ac.id

BERITA ACARA SIDANG TUGAS AKHIR SEMESTER GANJIL TA. 2025/2026

Pada hari ini, Senin, tanggal 8 Desember 2025, telah dilaksanakan Sidang Tugas Akhir bagi mahasiswa:

Nama : GITADINDA IDNAYRA

NIM : 2210111212

Program Studi : Manajemen S1

Judul Tugas Akhir :

PENGARUH JOB BURNOUT DAN KOMUNIKASI INTERNAL TERHADAP QUIET QUITTING MELALUI KEPUASAN KERJA (STUDI PADA KARYAWAN GEN Z DI STARTUP WILAYAH JAKARTA SELATAN)

Dinyatakan yang bersangkutan *Lulus / Tidak Lulus/Sidang Ulang**, dengan Nilai Rata-Rata dan Nilai Huruf

Tim Penguji

No	Dosen Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Yudi Nur Supriyadi, S.Sos.I, M.M.	Ketua	
2	Nurendah Shinta, SE., MBA	Anggota I	
3	Renny Hasniati, SE., MM	Anggota II **)	

Keterangan:

*) Coret yang tidak perlu
**) Dosen Pembimbing

Nilai dalam Skala

85 - 100 = A
80 - 84.99 = A-
75 - 79.99 = B+
70 - 74.99 = B
65 - 69.99 = B-
60 - 64.99 = C+
55 - 59.99 = C
40 - 54.99 = D
0 - 39.99 = E

Jakarta, 8 Desember 2025

Mengesahkan
a.n. DEKAN
Koordinator Prodi Manajemen S1

Siti Hidayati, SE, MM

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Job Burnout* dan Komunikasi Internal Terhadap *Quiet Quitting* Melalui Kepuasan Kerja (Studi Pada Karyawan Gen Z di Startup Wilayah Jakarta Selatan)”** yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis UPN “Veteran” Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan tulus dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Jubaedah, SE., MM. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Ibu Dr. Dewi Cahyani Pangestuti, SE, MM selaku Ketua Jurusan Manajemen.
3. Ibu Siti Hidayati, S.E., M.M. selaku Ketua Program Studi S1 Manajemen Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
4. Ibu Renny Husniati, SE., MM, CHRP, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat membantu penulis dari awal penyusunan sampai selesai.
5. Kedua orang tua, Papa dan Ibu serta kedua kakak dan adik saya yang telah mendukung dengan doa dan dukungan moral dan motivasi yang sangat berarti bagi penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
6. Teman teman saya yang tidak dapat disebutkan satu persatu, khususnya teman sepebimbing yang senantiasa saling membantu, memotivasi, dan juga memberi dukungan selama penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh responden, atas partisipasi dan kerjasamanya dalam membantu penulis dalam proses penelitian.

8. Diri sendiri yang telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan penuh tanggung jawab, kesabaran, dan komitmen, meskipun dihadapkan pada berbagai kendala selama proses penyusunan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu dan pengalaman. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari segenap pembaca akan penulis terima dengan lapang dada demi perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, 8 Desember 2025

Gitadinda Idnaya

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI.....	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	1
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Landasan teori	13
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia.....	13
2.1.2 Teori <i>Job Demands-Resources</i> (JD-R).....	18
2.1.3 <i>Quiet Quitting</i>	20
2.1.4 <i>Job Burnout</i>	24
2.1.5 Komunikasi Internal	29
2.1.6 Kepuasan Kerja.....	33
2.2 Penelitian terdahulu.....	38
2.3 Model Penelitian	49
2.4 Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	53
3.1 Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	53
3.1.1 Definisi Operasional	53
3.1.2 Pengukuran Variabel	54
3.2 Populasi dan Sampel	55
3.2.1 Populasi.....	55
3.2.2 Sampel	56
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	57

3.3.1 Jenis Data.....	57
3.3.2 Sumber Data	57
3.3.3 Pengumpulan Data.....	58
3.4 Teknik Analisis Data.....	58
3.4.1 Analisis Statistik Deskriptif.....	59
3.4.2 Analisis Statistik Inferensial	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
4.1 Deskripsi Objek Penelitian.....	64
4.2 Deskripsi Data Responden	65
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	65
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	65
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Masa Kerja	66
4.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir	66
4.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Industri Startup.....	67
4.3 Analisis Deskriptif	67
4.4 Analisis Inferensial.....	75
4.4.1 Uji <i>Measurement Model (Outer Model)</i>	75
4.4.2 Uji <i>Structural Model (Inner Model)</i>	80
4.5 Uji Hipotesis.....	83
4.6 Pembahasan.....	89
4.6.1 Pengaruh <i>Job Burnout</i> Terhadap <i>Quiet Quitting</i>	89
4.6.2 Pengaruh Komunikasi Internal Terhadap <i>Quiet Quitting</i>	90
4.6.3 Pengaruh <i>Job Burnout</i> Terhadap <i>Quiet Quitting</i> Melalui Kepuasan Kerja	91
4.6.4 Pengaruh Komunikasi Internal Terhadap <i>Quiet Quitting</i> Melalui Kepuasan Kerja	93
4.6.5 Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap <i>Quiet Quitting</i>	94
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	96
5.1 Simpulan	96
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	96
5.3 Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	100
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	106
LAMPIRAN.....	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Model Penelitian.....	49
Gambar 2. Hasil <i>Path Diagram</i>	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Hasil Pra Survei Terhadap Quiet Quitting.....	4
Tabel 2. Data Hasil Pra Survei Terhadap Job Burnout	6
Tabel 3. Data Hasil Pra Survei Terhadap Komunikasi Internal.....	7
Tabel 4. Data Hasil Pra Survei Terhadap Kepuasan Kerja	8
Tabel 5. Hasil Penelitian Terdahulu.....	46
Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	54
Tabel 7. Skala Likert	55
Tabel 8. Kategori Interpretasi Skor.....	59
Tabel 9. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
Tabel 10. Data Responden Berdasarkan Usia	65
Tabel 11. Data Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	66
Tabel 12. Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	66
Tabel 13. Data Responden Berdasarkan Industri Tempat Bekerja	67
Tabel 14. Kategori Interpretasi Skor.....	68
Tabel 15. Analisis Data Deskriptif Variabel Quiet Quitting.....	68
Tabel 16. Analisis Data Deskriptif Variabel Job Burnout	70
Tabel 17. Analisis Data Deskriptif Variabel Komunikasi Internal	72
Tabel 18. Analisis Data Deskriptif Variabel Kepuasan Kerja	73
Tabel 19. Loading Factor	77
Tabel 20. Nilai Cross Loading	78
Tabel 21. Nilai Average Variance Extracted (AVE)	79
Tabel 22. Nilai Composite Reliability dan Cronbach's Alpha	80
Tabel 23. Nilai R-Square.....	81
Tabel 24. Nilai Q-Square	81
Tabel 25. Hasil SRMR	82
Tabel 26. Nilai Original Sample	83
Tabel 27. Nilai Uji T	85
Tabel 28. Nilai Uji T Pengaruh Tidak Langsung.....	86
Tabel 29. Perhitungan VAF	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Kuesioner

Lampiran 3. Hasil Karakteristik Responden dan Data Deskriptif

Lampiran 4. Hasil *Output* SmartPLS