



**Pengaruh Beban kerja Dan Stres Kerja Terhadap Quiet quitting Pada Pekerja
Generasi Z di Jawa Timur**
**The Effect of Excessive Workload and Job Stress on Quiet quitting in Gen Z Workers
in East Java**

Muhammad Nibras
222030100153

Dosen Pembimbing
Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog.

Dosen Penguji
Dra. Dwi Nastiti, M.Si.
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Januari, 2026

LEMBAR PENGESAHAN

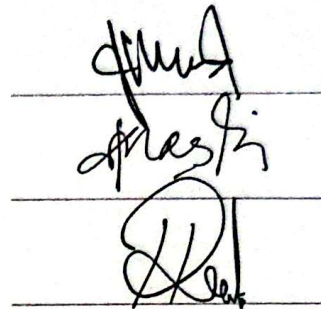
Judul : Pengaruh Beban kerja Dan Stres Kerja Terhadap Quiet quitting Pada
Pekerja Generasi Z di Jawa Timur
Nama Mahasiswa : Muhammad Nibras
NIM : 222030100153

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing
(Lely Ika Mariyati, S.Psi., M.Psi Psikolog)

Dosen Penguji 1
(Dra. Dwi Nastiti, M.Si)

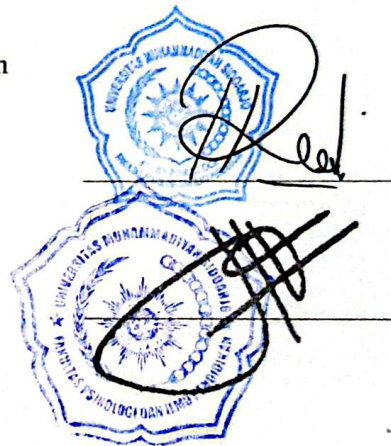
Dosen Penguji 2
(Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A)



Diketahui oleh

Ketua Program Studi
(Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA)
NIP/NIK. 212498

Dekan
(Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd)
NIP/NIK. 210390



Tanggal Ujian
(26 Januari 2026)

Tanggal Lulus
(26 Januari 2026)

DAFTAR ISI

A. Bagian Pengesahan

1. Sampul
2. Lembar Pengesahan
3. Daftar isi
4. Surat Pernyataan Publikasi Ilmiah
5. Pernyataan Mengenai Karya Tulis Ilmiah dan Sumber Informasi serta
Pelimpahan Hak Cipta

B. Bagian Isi

1. Judul
2. Abstrak
3. Pendahuluan
4. Metode Penelitian
5. Hasil dan Pembahasan
6. Simpulan
7. Ucapan Terima Kasih
8. Referensi

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Muhammad Nibras
NIM : 222030100153
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

DAN

Dosen Pembimbing : Lely Ika Mariyati, S.Psi., M.Psi Psikolog
NIK/NIP : 206296
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Pengaruh Beban kerja Dan Stres Kerja Terhadap Quiet quitting Pada
Pekerja Generasi Z di Jawa Timur
Kata Kunci : Quiet quitting, beban kerja, stres kerja, generasi Z

TELAH:

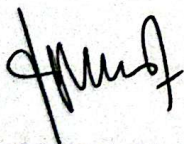
1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- ☐ **Bertanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- ☒ **Menyerahkan tanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

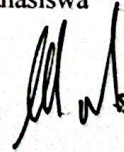
Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



(Lely Ika Mariyati, S.Psi., M.Psi Psikolog)
NIP/NIK. 206296

Sidoarjo, (26 Januari 2026)
Mahasiswa



(Muhammad Nibras)
NIM. 222030100153

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul **“Pengaruh Beban kerja Dan Stres Kerja Terhadap Quiet quitting Pada Pekerja Generasi Z di Jawa Timur”** adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 26 Januari 2026



Muhammad Nibras
222030100153