



Analisis Isu *Mental Health* Terhadap Kinerja Pekerja pada Generasi Z di Provinsi Sumatera Utara dan Aceh

Febriani Berutu¹, Muhammad Rahmat Hidayat², Rusdi³

Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teuku Umar Meulaboh, Aceh Barat^{1,2,3}

*Email febrianiberutu03@gmail.com; m.rahmat@utu.ac.id; rusdi@utu.ac.id

Diterima: 31-12-2025 | Disetujui: 11-01-2026 | Diterbitkan: 13-01-2026

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of stress on the mental health of Generation Z workers in Sumatera Utara and Aceh Provinces, as well as to examine the role of vigor at work as a mediating variable and compare the results across the two provinces. This study used a quantitative approach with a survey method by distributing questionnaires to 544 Generation Z worker respondents in both provinces. The results were tested using SPSS software and statistically analyzed using path analysis and the Sobel test to examine the direct and indirect effects between variables and the mediating role of vigor at work. The results showed that in Sumatera Utara Province, stress had a direct negative effect on mental health ($\beta = -0.165$) and on vigor at work ($\beta = -0.179$), while vigor at work had a positive effect on mental health ($\beta = 0.698$). The indirect effect of stress on mental health through vigor at work was -0.125 , bringing the total effect of stress on mental health to -0.290 . The Sobel test yielded a Z value of $-2.93 > 1.96$ in absolute terms, indicating that vigor at work significantly mediates the relationship between stress and mental health in Sumatera Utara Province. In Aceh Province, the study showed that stress had no significant effect on mental health ($\beta = -0.066$) or vigor at work ($\beta = -0.064$), while vigor at work remained positive on mental health ($\beta = 0.701$). The indirect effect of stress on mental health through vigor at work was -0.044 , with a total effect of -0.110 . The Sobel test yielded a Z value of $-1.06 < 1.96$ in absolute terms, indicating that vigor at work did not significantly mediate the relationship between stress and mental health in Aceh Province.

Keywords: Stress, Mental Health, Vigor at Work.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres terhadap kesehatan mental pekerja Generasi Z di Provinsi Sumatera Utara dan Aceh, serta menguji peran vigor at work sebagai variabel mediasi dan membandingkan hasil di kedua provinsi tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner kepada 544 responden pekerja Generasi Z di kedua provinsi. Diuji dengan program software SPSS dan diolah secara statistik menggunakan hipotesis analisis jalur serta uji sobel untuk melihat pengaruh langsung maupun tidak langsung antar variabel serta peran mediasi vigor at work. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di Provinsi Sumatera Utara, stres berpengaruh langsung secara negatif terhadap kesehatan mental ($\beta = -0.165$) dan terhadap vigor at work ($\beta = -0.179$), sedangkan vigor at work berpengaruh positif terhadap kesehatan mental ($\beta = 0.698$). Pengaruh tidak langsung stres terhadap kesehatan mental melalui vigor at work sebesar -0.125 , sehingga total pengaruh stres terhadap kesehatan mental menjadi -0.290 . Hasil uji Sobel menghasilkan nilai $Z = -2.93 > 1.96$, sehingga menunjukkan bahwa vigor at work memediasi secara signifikan hubungan antara stres dan kesehatan mental di Provinsi Sumatera Utara. Di Provinsi Aceh, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres tidak

berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental ($\beta = -0.066$) maupun terhadap vigor at work ($\beta = -0.064$), sedangkan vigor at work tetap berpengaruh positif terhadap kesehatan mental ($\beta = 0.701$). Pengaruh tidak langsung stres terhadap kesehatan mental melalui vigor at work sebesar -0.044 , dengan total pengaruh sebesar -0.110 . Hasil uji Sobel menghasilkan nilai $Z = -1.06 < 1.96$, sehingga menunjukkan bahwa vigor at work tidak memediasi secara signifikan hubungan antara stres dan kesehatan mental di Provinsi Aceh.

Kata Kunci: Stres, Kesehatan Mental, Vigor at Work.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Berutu, F., Hidayat, M. R., & Rusdi, R. (2026). Analisis Isu Mental Health Terhadap Kinerja Pekerja pada Generasi Z di Provinsi Sumatera Utara dan Aceh. *Indonesia Economic Journal*, 2(1), 231-246. <https://doi.org/10.63822/jw0vpg55>

PENDAHULUAN

Melihat dunia yang semakin berkembang dalam teknologi memberikan kemudahan bagi setiap manusia untuk melakukan segala aktivitas baik dalam cara hidup, bekerja, dan berinteraksi. Hal positif tentang kemajuan teknologi ini bukan hanya pada pribadi manusia saja, tapi juga pada pihak industri, perusahaan, dan organisasi. Di era *digital* ini, kehadiran *smartphone*, media sosial, dan berbagai *platform digital* memberikan kemudahan dalam komunikasi, pengaksesan informasi yang sudah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Namun, dilihat dari perkembangan ini, teknologi juga memiliki pengaruh negatif bagi manusia. Menurut Przybylski dalam Zhafirah et al, (2023), penggunaan ponsel dengan durasi lebih dari empat jam dapat menimbulkan dampak yang bersifat negatif. Menurut data *We Are Social dan Hootsuite* (2024), lebih dari 5,3 miliar orang di seluruh dunia menggunakan internet, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 6 jam 58 menit per hari. Intensitas penggunaan teknologi yang tinggi ini membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental manusia modern.

Di Indonesia, penetrasi teknologi *digital* juga menunjukkan tren yang terus meningkat. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, pengguna internet di Indonesia mencapai 210 juta orang, dengan 94% di antaranya mengakses media sosial secara aktif. Berdasarkan data dari *indonesiabaik.id*, masyarakat Indonesia menduduki posisi teratas di dunia dalam hal durasi penggunaan *smartphone*, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 5,7 jam setiap hari Zhafirah et al, (2023). Seiring dengan peningkatan ini, laporan dari Kementerian Kesehatan RI (2023) mencatat adanya kenaikan kasus gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, termasuk *nomophobia* (ketakutan berlebihan saat terpisah dari ponsel) dan *FOMO* (fear of missing out).

Pada kasus ini generasi *Zoomers* atau yang biasa disebut generasi Z merupakan generasi yang sangat terhubung oleh teknologi. Ini dikarenakan generasi Z lahir pada era kemajuan teknologi yaitu dimulai dari tahun 1990. Dilahirkan di era *digital*, generasi Z memiliki kepribadian yang aktif di media sosial dan paham teknologi. Generasi Z adalah kelompok yang tumbuh dan terbiasa hidup selaras dengan kemajuan informasi serta teknologi modern, karena mereka lahir di tengah perkembangan era digital Zhafirah et al, (2023). Generasi Z juga disebut sebagai generasi “Net Gen” karena mereka merupakan kelompok yang memanfaatkan teknologi informasi dan internet secara optimal Faiq Aziz, et al, (2021). Generasi Z ialah orang-orang yang lahir pada rentang tahun 1997 sampai 2012 berdasarkan data resmi Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia pada Sensus Penduduk tahun 2020. Di Indonesia, jumlah Generasi Z diperkirakan mencapai sekitar 74,93 juta orang, atau sekitar 27,94% dari keseluruhan populasi penduduk Tinggi et al, (2025). Generasi Z sendiri merupakan tombak untuk kemajuan Indonesia dalam sumber daya manusia.

Menurut Darmadi dalam Ramli & Rais (2025), sumber daya manusia merupakan individu yang berperan sebagai penggerak dalam suatu organisasi, baik di lembaga maupun perusahaan, serta menjadi aset penting yang perlu dilatih dan dikembangkan kompetensinya. Untuk itu, di zaman teknologi dan industrialisasi yang semakin maju saat ini, diperlukan sumber daya manusia yang mampu berkembang, berpikir lebih progresif, dan dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi Widya et al, (2023). Menurut Soedibyo dalam Puspita & Permana, (2025), upaya pengembangan sumber daya manusia, peningkatan produktivitas, dan daya saing tenaga kerja memerlukan pengaturan yang menyeluruh serta komprehensif, yang berlandaskan pada nilai-nilai Pancasila dan ketentuan dalam UUD 1945.

Menurut Ernst dalam Faiq Aziz et al, (2021), Generasi Z merupakan generasi paling muda yang sedang memasuki tahap kedewasaan dan diprediksi akan menjadi generasi yang mendominasi dunia dalam

beberapa dekade ke depan. Generasi Z mencakup kelompok remaja dan dewasa muda dalam masyarakat global saat ini. Mereka akan berperan aktif dalam memasuki dunia kerja dan menjadi tenaga kerja dominan di masa depan Faiq Aziz et al, (2021).

Sepanjang sejarah, kemunculan generasi baru di dunia kerja kerap memunculkan perbandingan dengan generasi sebelumnya, disertai berbagai ekspektasi dan prediksi mengenai potensi mereka dalam mengubah atau menggeser dinamika dunia kerja. Perkembangan generasi dari Baby Boomers, Generasi X, Y (Milenial), hingga Generasi Z membawa perubahan demografis yang menimbulkan tantangan besar, tidak hanya bagi organisasi dalam negeri, tetapi juga bagi perusahaan multinasional Faiq Aziz et al, (2021).

Menurut Ahmad Soleh dalam Hukum et al, (2025), tenaga kerja merupakan penduduk dalam usia produktif, yakni mereka yang berusia antara 15 hingga 65 tahun dan siap untuk bekerja.

Walaupun teknologi menawarkan banyak kemudahan, nyatanya generasi Z juga menghadapi berbagai tantangan, seperti stres yang disebabkan oleh kelebihan informasi, kecemasan akibat perbandingan sosial di media sosial, serta ketidakpastian ekonomi yang dialami oleh banyak kaum muda. Banyak dari mereka juga merasakan tekanan untuk meraih prestasi tinggi, baik di bidang akademik maupun profesional, yang sering berujung pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres dan *burnout*.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dalam pengertian tersebut, dinyatakan bahwa kesehatan adalah aspek penting dalam kehidupan seseorang untuk dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Generasi z yang sudah memasuki tahap bekerja menjadi hal yang penting dalam mengelola kesehatannya. Hal ini dikarenakan tekanan dalam pekerjaan yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang dapat berakibat terjadinya stres dan depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Johnson dalam Rodríguez, Velastequí, (2019) di India menunjukkan bahwa pekerja yang berusia di bawah 30 tahun rentan terhadap masalah kesehatan mental, terutama terkait dengan gangguan kepercayaan diri dan tingkat stres yang tinggi.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 15% pekerja di negara berkembang mengalami gangguan mental akibat tekanan kerja yang berlebihan. Stres kerja yang berkepanjangan tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental individu tetapi juga berdampak signifikan pada kinerja dan produktivitas organisasi. Adanya stres dalam diri seseorang dapat menimbulkan keadaan yang merugikan, karena hal tersebut dapat menghambat kinerja serta menurunkan produktivitas kerjanya Sukadiyanto, (2010). Schaufeli dan Bakker (2020) mengungkapkan bahwa stres kerja dapat menurunkan *vigor at work* - suatu kondisi dimana karyawan memiliki tingkat energi yang tinggi, resiliensi mental, dan kemauan untuk berinvestasi dalam pekerjaan mereka.

Banyak penelitian yang telah dilakukan hingga saat ini berpendapat bahwa *vigor* mencerminkan energi fisik dan memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja di tempat kerja Bakker & Demerouti, Calderwood dalam Yu et al., (2023). *Vigor at work* sendiri merupakan komponen penting dalam *employee engagement* yang berperan krusial dalam kesejahteraan mental karyawan. Menurut Raisita dalam Rodríguez, Velastequí (2019), kesehatan mental bukan hanya masalah yang dihadapi oleh karyawan, tetapi juga memiliki dampak lebih luas pada organisasi atau perusahaan yang dapat mengalami kegagalan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuesioner untuk mengumpulkan data. Di dalam penelitian ini, peneliti ingin mengkaji hubungan antar variabel bebas yaitu *Stress* terhadap variabel terikat yaitu *Mental Health* dengan *Vigor at Work* sebagai variabel memediasi hubungan tersebut, yang akan di uji menggunakan alat statistik.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Provinsi Sumatera Utara dan Provinsi Aceh. Pemilihan kedua wilayah ini didasari oleh tujuan untuk melakukan perbandingan pada pekerja generasi Z yang berada di masing-masing provinsi dengan responden yang dipilih secara acak di wilayah tersebut dan berlangsung pada bulan April hingga September 2025. Selama periode tersebut, peneliti melakukan penyebaran kuesioner, mengumpulkan data, hingga proses analisis untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja generasi Z yang ada di dua provinsi yaitu Aceh dan Sumatera Utara dengan jumlah sebagai berikut:

Tabel 1
Jumlah Gen Z

Nama Provinsi	Generasi Z		
	Laki-laki	Perempuan	Total
ACEH	786524.00	745373.00	1531897.00
SUMATERA UTARA	2180254.00	2061005.00	4241259.00

Sumber: Badan Pusat Statistik

Penarikan sampel untuk penelitian ini menggunakan *multistage random sampling* yang memiliki proses beberapa tahapan penarikan sampel. *Multistage random sampling* merupakan metode penentuan sampel yang dilakukan melalui beberapa tahap pemilihan secara berjenjang, dengan penerapan teknik acak pada setiap tahap, dimulai dari unit kelompok yang besar hingga unit sampel paling kecil Sugiyono (2019).

Stage 1, peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling* untuk menentukan kabupaten/kota sebagai unit wilayah penelitian di Provinsi Aceh dan Sumatera Utara. Pada tahap ini, pemilihan kabupaten/kota dilakukan secara acak sehingga cakupan wilayah penelitian terbagi ke dalam beberapa *cluster* (subpopulasi) kabupaten/kota.

Stage 2, peneliti melakukan pemilihan responden dengan menggunakan *simple random sampling* yang dikombinasikan dengan *proportionate stratified random sampling*, yaitu memilih pekerja Generasi Z secara acak pada setiap kabupaten/kota. Penentuan jumlah sampel pada masing-masing kabupaten/kota dilakukan secara proporsional berdasarkan jumlah penduduk Generasi Z, sehingga sampel yang diperoleh dapat mewakili karakteristik populasi penelitian. Berikut adalah sampel pada masing-masing provinsi disetiap kabupatennya:

Tabel 2
Multistage Random Sampling

Lokasi	Stage 1	Stage 2	
Provinsi	Kabupaten/Kota	Jumlah Penduduk	Sampel
Aceh	Simeulue	98633	5
	Aceh Singkil	135684	7
	Aceh Selatan	241994	12
	Aceh Tenggara	234430	11
	Aceh Timur	443638	22
	Aceh Tengah	226744	11
	Aceh Barat	206822	10
	Aceh Besar	428254	21
	Pidie	452547	22
	Bireuen	459073	22
	Aceh Utara	631984	31
	Aceh Barat Daya	159187	8
	Gayo Lues	106791	5
	Aceh Tamiang	309039	15
	Nagan Raya	176429	9
	Aceh Jaya	99200	5
	Bener Meriah	172036	8
	Pidie Jaya	166467	8
	Banda Aceh	265019	13
	Sabang	43470	2
	Langsa	197909	10
	Lhokseumawe	200403	10
	Subulussalam	99062	5
Jumlah	23	5554815	272

Sumber: Badan Pusat Statistik

Lokasi	Stage 1	Stage 2	
Provinsi	Kabupaten/Kota	Jumlah Penduduk	Sampel
	Nias	157513	3
	Mandailing Natal	513536	9
	Tapanuli Selatan	320330	5
	Tapanuli Tengah	402904	7
	Tapanuli Utara	330856	6
	Toba	219580	4
	Labuhan Batu	527043	9
	Asahan	824597	14
	Simalungun	1067499	18

Sumatera Utara	Dairi	336403	6
	Karo	432049	7
	Deli Serdang	2078046	36
	Langkat	1089969	19
	Nias Selatan	397224	7
	Humbang Hasundutan	209460	4
	Pakpak Bharat	57246	1
	Samosir	144813	2
	Serdang Berdagai	700077	12
	Batu Bara	443998	8
	Padang Lawas Utara	285659	5
	Padang Lawas	285704	5
	Labuhanbatu Selatan	342225	6
	Labuhanbatu Utara	415485	7
	Nias Utara	161442	3
	Nias Barat	99124	2
	Sibolga	92244	2
	Tanjungbalai	188063	3
	Pematangsiantar	279198	5
	Tebing Tinggi	182968	3
	Medan	2498293	43
	Binjai	310932	5
	Padangsidempuan	243843	4
	Gunungsitoli	147516	2
Jumlah	33	15785839	272

Sumber: Badan Pusat Statistik

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini mengacu pada tabel *Issac and Michael* dengan taraf *error* 10% sehingga diperoleh ukuran sampel 272 orang pada masing-masing provinsi. Tabel *Issac and Michael* bertujuan untuk memperoleh jumlah sampel yang memadai sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara valid dan risiko kesalahan dapat diminimalkan.

Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan adalah data primer. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan yang telah disiapkan kemudian dibagikan kepada setiap responden untuk diisi dan dijawab

Dalam penelitian ini pertanyaan yang diajukan berhubungan dengan indikator yang ada disetiap variabel yang diteliti diukur dengan skala ordinal menggunakan skala likert dimana kuesioner yang diberikan bersifat tertutup, artinya responden diminta untuk mengisi jawaban dari setiap pertanyaan dalam bentuk verbal dengan 5 (lima) alternatif pilihan jawaban, seperti berikut:

Tabel 3.
Skala Likert

No	Alternatif Jawaban	Bobot
1.	Sangat Setuju (SS)	5
2.	Setuju (S)	4
3.	Kurang Setuju (KS)	3
4.	Tidak Setuju (TS)	2
5.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Teknik Analisis Data

Adapun dalam penelitian ini menggunakan software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). SPSS dirancang untuk membantu peneliti dalam analisis data statistik. Pada analisis ini dilakukan beberapa teknik analisis, yaitu:

1. Uji t Berpasangan (*Paired Sample t-Test*)

Uji t berpasangan (*paired Sample t-test*) adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Uji t berpasangan merupakan metode analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara dua pengukuran yang berasal dari sampel yang sama, di mana pengambilan data dilakukan pada subjek yang sama dalam dua kondisi yang berbeda Sugiyono, (2019).

2. Anova

Analysis of variance (ANOVA) adalah metode analisis statistik yang termasuk dalam kategori statistika inferensi. Anova merupakan salah satu teknik analisis multivariat yang digunakan untuk membedakan rata-rata lebih dari dua kelompok data dengan cara membandingkan variansi di antara kelompok-kelompok tersebut. Anova adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata lebih dari dua kelompok sampel dengan melihat variasi antar kelompok dan di dalam kelompok Sugiyono, (2019).

3. Analisis Jalur (*Path Analysis*)

Analisis jalur merupakan teknik untuk menganalisis hubungan sebab akibat antar variabel dengan mempertimbangkan pengaruh langsung maupun tidak langsung. Peneliti menggunakan analisis jalur untuk bisa menguji hipotesis mediasi. Menurut Ghazali (2013), analisis jalur adalah pengembangan dari analisis linier berganda, yang menggunakan analisis regresi untuk memperkirakan hubungan kausal antara variabel (model kausal) yang telah ditentukan sebelumnya berdasarkan teori. Analisis jalur tidak menetapkan hubungan sebab-akibat dan tidak dapat dijadikan pengganti bagi peneliti dalam melihat hubungan kausal antar variabel. Hubungan kausal tersebut dibangun melalui model yang didasarkan pada landasan teoritis. Analisis ini melibatkan beberapa variabel dan tidak dapat digunakan untuk mengonfirmasi atau menolak hipotesis kausal yang tidak nyata.

HASIL PEMBAHASAN

Uji t Berpasangan (*Paired Sample t-Test*)

1. Sumatera Utara

Tabel 4
Nilai *Paired Sample t-Test*

Paired Sample Test									
							t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Stress — Mental Health	23.7610	27.0846	-3.32353	-4.30870	-2.38836	-6.642	271	.000
Pair 1	Stress — Vigor	23.7610	23.5147	0.24632	-.71990	1.21255	0.502	271	.616
Pair 1	Vigor — Mental Health	23.5147	27.0846	-3.56985	-3.98860	-3.15111	-16.784	271	.000

Sumber: data yang diolah peneliti, 2025

Pada uji t berpasangan digunakan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil uji diatas memperlihatkan adanya perbedaan signifikan antara variabel *stress* dan mental *health* begitu pula dengan variabel *vigor* dan mental *health* dengan perolehan nilai sig (2-tailed) sebesar .000, maka nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Namun, antara variabel *stress* dan *vigor* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dengan perolehan nilai sig (2-tailed) sebesar .616, nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *stress* dan *vigor at work*.

2. Aceh

Tabel.5
Nilai *Paired Sample t-Test*

Paired Sample Test									
							t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 2	Stress — Mental Health	25.2169	26.4154	-1.19853	-2.02530	-.37176	-2.854	271	.005
Pair 2	Stress — Vigor	25.2169	22.9485	2.26838	1.45057	3.08620	5.461	271	.000
Pair 2	Vigor — Mental Health	22.9485	26.4154	-3.46691	-3.84688	-3.08694	-17.963	271	.000

Sumber: data yang diolah peneliti, 2025

Berdasarkan tabel hasil uji t berpasangan diatas memperlihatkan adanya perbedaan signifikan antara setiap variabel hipotesis $X \rightarrow Y$, $X \rightarrow Z$, dan $Z \rightarrow Y$ dengan perolehan nilai sig (2-tailed) sebesar .005 dan .000 sehingga nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara setiap variabel hipotesis.

Uji ANOVA (Regresi Sederhana)

1. Sumatera Utara

Tabel.6
Nilai Anova

Variabel Independen	Variabel Dependen	df (Between; Within)	Nilai F	Sig.	Keterangan
Stress	Kesehatan Mental	1 ; 270	7.599	0.006	Signifikan
Stress	Vigor at Work	1 ; 270	8.951	0.003	Signifikan
Vigor at Work	Kesehatan Mental	1 ; 270	257.230	0.000	Sangat Signifikan

Sumber: data yang diolah peneliti, 2025

Berdasarkan hasil pengujian, hubungan antara stres terhadap kesehatan mental menghasilkan nilai signifikansi 0.006, hubungan antara stres terhadap *vigor at work* menunjukkan nilai 0.003 dan hubungan antara *vigor at work* terhadap kesehatan mental menunjukkan nilai 0.000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa dari ketiga hubungan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan.

2. Aceh

Tabel.7
Nilai Anova

Variabel Independen	Variabel Dependen	df (Between; Within)	Nilai F	Sig.	Keterangan
Stress	Kesehatan Mental	1 ; 270	1.176	0.279	Tidak Signifikan
Stress	Vigor at Work	1 ; 270	1.118	0.291	Tidak Signifikan
Vigor at Work	Kesehatan Mental	1 ; 270	260.860	0.000	Sangat Signifikan

Sumber: data yang diolah peneliti, 2025

Berdasarkan hasil pengujian, hubungan antara stres terhadap kesehatan mental menghasilkan nilai signifikansi 0.279 dan hubungan antara stres terhadap *vigor at work* menunjukkan nilai 0.291. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa dari kedua hubungan tersebut tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Sementara itu, hubungan antara *vigor at work* terhadap kesehatan mental menunjukkan nilai signifikansi 0.000. Maka signifikansi ini jauh lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa *vigor at work* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental. Tingginya nilai F menunjukkan bahwa *vigor at work* merupakan faktor yang sangat dominan dalam menjelaskan variasi kondisi kesehatan mental responden.

Analisis Jalur (*Path Analysis*)

Tabel 8
Nilai *Path Analysis*

Provinsi	β (X→Y)	β (X→Z)	β (Z→Y)	Indirect (X→Z→Y)	Total effect X→Y
SUMUT	-0.165	-0.179	0.698	-0.125	-0.290
ACEH	-0.066	-0.064	0.701	-0.044	-0.110

Sumber: data yang diolah peneliti, 2025

1. Sumatera Utara

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pengaruh tidak langsung (*indirect*) dari pengaruh langsung (*direct*) antar variabel dengan variabel mediasi. Maka hasil yang diperoleh adalah stres memberikan pengaruh langsung negatif terhadap kesehatan mental sebesar -0.165 . Selain itu, stres juga menurunkan *vigor*, yang kemudian berdampak pada penurunan kesehatan mental. Pengaruh tidak langsung melalui *vigor* adalah -0.125 dan signifikan. Total pengaruh stres terhadap kesehatan mental menjadi -0.290 . Temuan ini menunjukkan bahwa *vigor at work* memediasi secara parsial hubungan antara stres dan kesehatan mental di Provinsi Sumatera Utara.

2. Aceh

Hasil analisis jalur dari Provinsi Aceh adalah pengaruh langsung stres terhadap kesehatan mental sebesar -0.066 dan tidak signifikan. Pengaruh tidak langsung melalui *vigor* sebesar -0.044 juga tidak signifikan. Total pengaruhnya hanya -0.110 . Ini menunjukkan bahwa tidak terdapat mediasi *vigor* pada hubungan stres dan kesehatan mental di Provinsi Aceh.

Uji Sobel

Uji sobel digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh tidak langsung (mediasi) dalam analisis jalur. Taraf signifikansi yang diambil adalah 5% ($\alpha = 0,05$) dalam tabel distribusi normal baku (Z tabel) dengan nilai $> 1,96$.

Provinsi	Z Sobel	Kriteria	Kesimpulan
Sumatera Utara	-2,93	$> 1,96$	Memediasi
Aceh	-1,06	$< 1,96$	Tidak Memediasi

Berdasarkan hasil uji Sobel, diperoleh nilai Z sebesar $-2,93$ pada Provinsi Sumatera Utara yang lebih besar dari $1,96$, sehingga dapat disimpulkan bahwa *vigor at work* memediasi secara signifikan pengaruh stres kerja terhadap kesehatan mental pekerja Generasi Z. Sementara itu, pada Provinsi Aceh nilai Z Sobel sebesar $-1,06$ yang lebih kecil dari $1,96$, sehingga *vigor at work* tidak berperan sebagai variabel mediasi secara signifikan dalam hubungan antara stres kerja dan kesehatan mental.

H1, pengaruh *stress* terhadap mental *health* pada pekerja Generasi Z. Berdasarkan tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa *stress* berpengaruh langsung terhadap mental *health* pekerja Generasi Z baik di Provinsi Sumatera Utara maupun Aceh. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien jalur (β) sebesar $-0,165$ dan $-0,066$ yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *stress* dan mental *health*. Nilai koefisien jalur (β) $\neq 0$ dan menunjukkan bahwa pengaruh *stress* terhadap mental *health* bersifat signifikan secara statistik (Sig. $<$

0,05). Nilai koefisien jalur yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *stress*, maka semakin menurun mental *health* pekerja Generasi Z.

H2, pengaruh *stress* terhadap *vigor at work* pada pekerja Generasi Z. Berdasarkan tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa *stress* berpengaruh langsung terhadap *vigor at work* pekerja Generasi Z di kedua provinsi tersebut. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien jalur (β) sebesar $-0,179$ dan $-0,064$ yang bernilai negatif maka hubungan antara *stress* dan *vigor at work* mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *stress*, maka semakin menurun tingkat *vigor at work*. Dengan itu, nilai koefisien jalur tersebut signifikan secara statistik ($\text{Sig.} < 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa *stress* memiliki pengaruh terhadap *vigor at work*.

H3, pengaruh *stress* terhadap mental *health* melalui *vigor at work* pada pekerja Generasi Z. Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh nilai pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) *stress* terhadap mental *health* melalui *vigor at work* sebesar $-0,125$ pada Provinsi Sumatera Utara dan $-0,044$ pada Provinsi Aceh. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *stress* memiliki pengaruh terhadap mental *health* melalui perubahan pada *vigor at work*.

Untuk menguji signifikansi pengaruh tidak langsung, maka dilakukan uji Sobel. Hasil uji Sobel menunjukkan bahwa pada Provinsi Sumatera Utara diperoleh nilai Z sebesar $-2,93 > 1,96$, sehingga pengaruh tidak langsung dinyatakan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa *vigor at work* berperan sebagai variabel mediasi yang signifikan dalam hubungan antara *stress* dan mental *health*. Sementara itu, pada Provinsi Aceh diperoleh nilai Z Sobel sebesar $-1,06 < 1,96$, sehingga pengaruh tidak langsung *stress* terhadap mental *health* melalui *vigor at work* tidak signifikan. Dengan demikian, Hipotesis H3 diterima pada Provinsi Sumatera Utara, namun ditolak pada Provinsi Aceh, karena *vigor at work* hanya terbukti memediasi secara signifikan pada Provinsi Sumatera Utara.

Pembahasan

1. Pengaruh *Stress* (X) Terhadap Mental *Health* (Y)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *stress* berpengaruh langsung dan signifikan terhadap mental *health* pekerja Generasi Z, baik di Provinsi Sumatera Utara maupun Provinsi Aceh. Nilai koefisien jalur yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *stress*, maka semakin menurun kondisi mental *health* pekerja.

Temuan ini selaras dengan penelitian Sevia Anifa (2023) yang menemukan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan negatif dengan *turnover intention*, di mana individu dengan kondisi mental yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dan tidak terdorong oleh tekanan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental sangat sensitif terhadap kondisi psikologis di tempat kerja, termasuk stres kerja. Selain itu, penelitian Maslach dan Leiter (2016) menjelaskan bahwa stres kerja kronis dapat memicu *burnout*, yang secara langsung berkaitan dengan penurunan kesehatan mental. *Burnout* sebagai respons psikologis terhadap stres interpersonal yang berkepanjangan memperkuat temuan penelitian ini bahwa stres kerja merupakan faktor risiko utama terhadap gangguan kesehatan mental.

Penelitian Mudarya dan Kurniawati (2024) juga menegaskan pentingnya kesehatan mental bagi Generasi Z, terutama dalam menghadapi tuntutan kerja modern. Generasi Z yang menghadapi tekanan kerja tanpa pengelolaan stres yang baik berpotensi mengalami penurunan kondisi mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa stres kerja merupakan determinan penting kesehatan mental pada pekerja Generasi Z.

2. Pengaruh *Stress* (X) Terhadap *Vigor At Work* (Z)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *stress* berpengaruh langsung dan signifikan terhadap *vigor at work*, dengan arah hubungan negatif pada kedua provinsi. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya *stress* akan menurunkan tingkat energi, semangat, dan ketahanan pekerja dalam menjalankan pekerjaannya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Puspita Fadillah dan Gugup Kismono (2020) yang menemukan bahwa stres kerja berpengaruh negatif terhadap keterikatan kerja (*work engagement*). *Vigor* merupakan dimensi utama dari keterikatan kerja, sehingga penurunan *vigor* akibat stres kerja merupakan konsekuensi yang logis. Selanjutnya, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Daniel Cortés Denia et al. (2022) yang menyatakan bahwa stres kerja berhubungan negatif dengan *vigor at work*. Dalam penelitiannya, *stress* tidak hanya menurunkan *vigor*, tetapi juga meningkatkan masalah psikologis, yang memperkuat posisi *vigor* sebagai indikator penting kesejahteraan kerja.

Penelitian Beute et al. (2017) turut mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa kelelahan mental dan kurangnya pemulihan psikologis berkaitan dengan rendahnya *vigor* mental. Maka dengan demikian, stres kerja yang tinggi akan menghambat kemampuan individu untuk mempertahankan energi dan semangat di dalam bekerja.

3. Pengaruh *Stress* (X) Terhadap *Mental Health* (Y) Melalui *Vigor At Work* (Z)

Hasil penelitian yang menguji peran mediasi *vigor at work* dalam hubungan antara *stress* dan *mental health*. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung *stress* terhadap *mental health* melalui *vigor at work* signifikan di Provinsi Sumatera Utara, namun tidak signifikan di Provinsi Aceh, berdasarkan hasil uji Sobel.

Temuan ini selaras dengan penelitian Daniel Cortés Denia et al. (2022) yang menyatakan bahwa *vigor at work* berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara *stress* dan *mental health*. Artinya, *stress* dapat menurunkan *mental health* secara tidak langsung melalui penurunan *vigor at work*. Hal ini mendukung hasil penelitian pada bagian wilayah Provinsi Sumatera Utara. Namun, tidak signifikannya peran mediasi di Provinsi Aceh menunjukkan bahwa meskipun *vigor* berpengaruh positif terhadap *mental health*, mekanisme mediasi tidak selalu muncul secara konsisten di setiap konteks wilayah. Hal ini sejalan dengan pandangan Maslach dan Leiter (2016) yang menekankan bahwa dampak stres kerja terhadap kesehatan mental dapat terjadi melalui berbagai jalur psikologis, tidak hanya melalui keterikatan atau *vigor at work*.

Selain itu, penelitian Chen-Ju Lin et al. (2025) menunjukkan bahwa *work vigor* dapat berperan sebagai mediator dalam konteks tertentu, namun kekuatan mediasi sangat dipengaruhi oleh kondisi kerja dan lingkungan sosial. Hal ini menjelaskan mengapa *vigor at work* berfungsi sebagai mediator di Sumatera Utara tetapi tidak di Aceh. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkaya literatur dengan menunjukkan bahwa peran *vigor at work* sebagai mediator bersifat kontekstual, tergantung pada karakteristik wilayah dan kondisi kerja pekerja Generasi Z.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Stress* berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental pekerja Generasi Z di Provinsi Sumatera Utara dan Provinsi Aceh. Hasil menunjukkan koefisien jalur yang bernilai negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *stress*, maka semakin menurun kondisi kesehatan mental pekerja.
2. *Stress* berpengaruh langsung terhadap *vigor at work* pekerja Generasi Z di Provinsi Sumatera Utara dan Provinsi Aceh. Nilai koefisien jalur yang bernilai negatif menunjukkan bahwa peningkatan *stress* dapat menurunkan tingkat energi, semangat, dan ketahanan pekerja dalam menjalankan pekerjaannya.
3. *Vigor at work* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *stress* dan mental *health*. Di Provinsi Sumatera Utara, hasil menunjukkan adanya pengaruh tidak langsung *stress* terhadap mental *health* melalui *vigor at work*, yang diperkuat dengan hasil uji Sobel yang signifikan. Namun, di Provinsi Aceh, meskipun terdapat pengaruh tidak langsung secara matematis, hasil uji Sobel menunjukkan pengaruh tersebut tidak signifikan.

SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - 1) Mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental pekerja Generasi Z, seperti dukungan sosial, *work-life balance*, atau budaya kerja.
 - 2) Menggunakan pendekatan atau metode penelitian yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika *stress*, *vigor at work*, dan mental *health*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B. (2015). *Buku Stress* (pp. 602–609).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Laporan survei penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia tahun 2023*. APJII.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil sensus penduduk 2020*. BPS Indonesia.
- de Vries, J. D., Bakker, A. B., & Breevaart, K. (2022). Sports lunch breaks, vigor, and creativity at work: a test of the work-home resources model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(6), 1594–1616. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1993960>
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Diana, V. (2020). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com* (Issue March). https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf
- Dlagnekova, A., & Van Staden, W. (2024). Vigour as a marker of positive mental health among social media respondents. *Journal of Affective Disorders*, 362(June), 384–390. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.012>

- Faiq Aziz, Mas Anom Abdul Rashid, M. N. A. O. and I. R. I. (2021). *Factor Influencing Gen Z Preferred Working Environment in Malaysia* Factor Influencing Gen Z Preferred Working Environment in Malaysia. 12(October).
- Fardah, F. F., & Ayuningtias, H. G. (2020). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Pada Cv Fatih Terang Purnama). *Jurnal Mitra Manajemen*, 4(5), 831–842. <https://doi.org/10.52160/ejmm.v4i5.394>
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (Edisi 7). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hermawan, S., & Hariyanto, W. (2022). Buku Ajar Metode Penelitian Bisnis (Kuantitatif Dan Kualitatif). In *Buku Ajar Metode Penelitian Bisnis (Kuantitatif Dan Kualitatif)*. <https://doi.org/10.21070/2022/978-623-464-047-2>
- Hukum, I., Barat, U. S., Hukum, I., Barat, U. S., Islam, H., Hukum, I., & Barat, U. S. (2025). ANALISIS DAMPAK UNDANG-UNDANG CIPTA KERJA TERHADAP KESEJAHTERAAN BURUH DI INDONESIA. *Hukum Lex Generalis*, 6(5), 1–21.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan kesehatan mental di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lopez-Zafra, E., Pulido-Martos, M., & Cortés-Denia, D. (2022). Vigor at work mediates the effect of transformational and authentic leadership on engagement. *Scientific Reports*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20742-2>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). kesehatan mental. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Puspita, S. N., & Permana, Y. S. (2025). *Tinjauan Yuridis Ketentuan Upah Pekerja / Buruh Berdasarkan Undang Undang Cipta Kerja Pasca Putusan Mahkamah Konstitusi Nomor. 03(01)*, 44–49.
- Ramli, M. A., & Rais, M. (2025). Pengaruh Pengembangan Karir , Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z (Gen Z) di PT . Hadji Kalla. *Ilmiah Metansi (Manajemen Dan Akuntansi)*, 8(April), 104–113.
- Robert Karasek & Töres Theorell. (1990). Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. *National Productivity Review*. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA8933314&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=02778556&p=AONE&sw=w>
- Rodríguez, Velastequí, M. (2019). Pengaruh Mental Health dan Work Life Balance terhadap Turnover Intention Karyawan. 36, 1–23.
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (2024). Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 5(6), 1–10.
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 174. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4897>
- Samsu. (2017). Metode penelitian: teori dan aplikasi penelitian kualitatif, kuantitatif, mixed methods, serta research & development. In *Diterbitkan oleh: Pusat Studi Agama dan Masyarakat (PUSAKA)*.
- Srie Intan Maisyuri, R., & Ariyanto, E. (2021). the Affect of Vigor, Dedication and Absorption on the Employee Performance At Pt. Mandiri Utama Finance. *Dinasti International Journal of Management Science*, 2(4), 689–702. <https://doi.org/10.31933/dijms.v2i4.819>
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- Sukadiyanto. (2010). *STRESS DAN CARA MENGURANGINYA*. 55–66.
- Tinggi, S., Ekonomi, I., & Bangsa, H. (2025). *Pengaruh Gaya Kepemimpinan , Lingkungan Kerja dan Kompensasi Terhadap Loyalitas Karyawan Generasi Z Pada Industri Manufaktur di PT X Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Harapan Bangsa , Indonesia*. 5(8), 2548–2566.

- Ummah, M. S. (2019). stress kerja. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Widya, D., Pendidikan, J., & Juni, E. (2023). *DAIWI WIDYA Jurnal Pendidikan Vol.10 No.1 Edisi Juni 2023* 51. 10(1), 51–65.
- We Are Social, & Hootsuite. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. We Are Social & Hootsuite.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO.
- Yu, L., Zhong, J., Lam, W., Wang, Y., & Chen, H. (2023). Healthy lifestyle is a signal: How applicants' healthy lifestyle information affects recruiter judgments. *Journal of Business Research*, 167(December 2022), 114148. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114148>
- Yurt, V. (1986). Stres. *Turk Hemsireler Dergisi*, 36(4), 9–11.
- Zhafirah, F., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2023). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia yang Dimediasi oleh Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Bandung Raya. *Diversita*, 9(2), 249–259. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9554>