

Hubungan antara Stres Kerja dan Kualitas Tidur dengan Kontrol Diri sebagai Moderator pada Karyawan perusahaan Startup = The Relationship between Job Stress and Sleep Quality with Self Control as Moderator in Startup Company Employees

Siti Salma Hanifaa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20506642&lokasi=lokal>

Abstrak

Perkembangan teknologi secara cepat pada saat ini, memunculkan banyak perusahaan startup di Indonesia. Budaya kerja pada perusahaan startup dapat menyebabkan karyawan mengalami stres kerja. Ketika karyawan mengalami stres kerja dapat berdampak pada kualitas tidur yang dialaminya. Salah satu hal yang dapat membantu menjaga dampak stres kerja terhadap kualitas tidur adalah kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kualitas tidur, dan peran kontrol diri sebagai moderator pada karyawan perusahaan startup di Jabodetabek. Partisipan penelitian ini berjumlah 150 karyawan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Job Stress Survey (JSS), dan Self Control Scale (SCS). Berdasarkan analisis statistik moderasi, hasil penelitian menemukan bahwa model statistik signifikan ($p < .05$) dengan 16.18% skor kualitas tidur dijelaskan oleh stres kerja dan kontrol diri. Stres kerja ($=.1691, t(146)=4.4491, p < .05$) dan kontrol diri ($=-.0633, t(146)=-2.6081, p < .05$) berhubungan dengan kualitas tidur karyawan secara signifikan. Hasil analisis moderator menunjukkan, kontrol diri tidak ditemukan memoderatori hubungan stres kerja dengan kualitas tidur karyawan ($=.0047, t(146)=1.1392, p > .05$). Hasil temuan dari penelitian menjelaskan kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh stres kerja dan kontrol diri.

<hr>

The rapid development of technology at this time, gave rise to many startup companies in Indonesia. Work culture at startup companies can cause employees to experience work stress. When employees experience job stress can have an impact on the quality of sleep they experience. One of the things that can help maintain the impact of job stress on sleep quality is self control. This study aims to determine the relationship between job stress and sleep quality, and the role of self-control as a moderator in startup company employees in Jabodetabek. The number of participants in this research was 150 employees. Measuring instruments used in this study were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Job Stress Survey (JSS), and Self Control Scale (SCS). The results found that the statistically significant model ($p < .05$) with 16.18% sleep quality score was explained by job stress and self control. Job stress ($=.1691, t(146)=4.4491, p < .05$) and self-control ($=-.0633, t(146)=-2.6081, p < .05$) correlate significantly with employee sleep quality. The results of the moderator's analysis showed that self control was not found to moderate the relationship of job stress with the sleep quality of employees ($=.0047, t(146)=1.1392, p > .05$). The findings of the study explain the quality of sleep can be influenced by work stress and self control.</i>