

The Relationship Between Self-Esteem and Stress Towards Quiet Quitting: A Correlational Study = Hubungan Harga Diri dan Stres Terhadap Quiet Quitting: Sebuah Studi Korelasional

Andi Trissa Sekarrini Febriasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920571694&lokasi=lokal>

Abstrak

Munculnya quiet quitting telah menjadi fenomena umum di masyarakat yang ditandai oleh keterpisahan mental dan perilaku dari situasi kerja, penelitian ini meneliti hubungan antara quiet quitting dengan harga diri dan stres. Sebanyak 363 partisipan ($M = 28,6$, $SD = 12,5$) berusia 17-65 tahun direkrut untuk mengisi kuesioner secara daring untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan. Hasil penelitian mengungkapkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara quiet quitting dan harga diri. Selain itu, ada hubungan positif yang signifikan antara quiet quitting dan stres. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan didukung oleh temuan tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis seperti harga diri dan stres memainkan peran penting dalam kecenderungan individu untuk menarik diri secara mental dari pekerjaan mereka. Individu dengan harga diri rendah mungkin merasa tidak percaya diri terhadap kontribusi mereka, sementara stres yang berkepanjangan dapat mendorong pekerja untuk hanya melakukan tugas minimum demi menjaga keseimbangan hidup. Penelitian ini menegaskan bahwa quiet quitting berhubungan erat dengan faktor internal individu, dan penting bagi organisasi untuk memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis karyawan guna mencegah munculnya perilaku disengagement di tempat kerja.

.....The emergence of quiet quitting has become a widespread phenomenon in society, characterized by mental and behavioral disengagement from the work environment. This study examines the relationship between quiet quitting, self-esteem, and stress. A total of 363 participants ($M = 28.6$, $SD = 12.5$), aged 17 to 65 years, were recruited to complete an online questionnaire to collect the necessary data. The results revealed a significant negative correlation between quiet quitting and self-esteem. In addition, a significant positive relationship was found between quiet quitting and stress. Therefore, the proposed hypotheses were supported by these findings. These results suggest that psychological factors such as self-esteem and stress play an important role in an individual's tendency to mentally withdraw from their work. Individuals with low self-esteem may lack confidence in their contributions, while prolonged stress may lead employees to perform only the minimum required tasks in order to maintain work-life balance. This study emphasizes that quiet quitting is closely related to internal individual factors, and highlights the importance for organizations to pay attention to employees' psychological well-being in order to prevent disengagement in the workplace.