



Peran Stres Kerja dalam Menjelaskan Kualitas Tidur Karyawan Gen Z

Fahmi Azhari¹, Indah Mulyani²

^{1,2}Universitas Gunadarma, Indonesia

E-mail: fahmiazhari968@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-01-10 Revised: 2025-02-20 Published: 2025-03-09	Technological advances make the times change rapidly. Gen Z who work to fulfill the needs of life in this modern era are faced with several problems, one of which is sleep quality. Job Stress is thought to be the cause of good or bad sleep quality of employees. This study was conducted to determine the effect of job Stress on sleep quality in Gen Z employees. The research method used is quantitative method, using job Stress scale (JSS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) with 150 Gen Z employees as respondents. The sampling technique in this study used purposive sampling technique. The criteria in this study are employees who are male or female and born at least 1997. This study uses simple linear regression analysis used as a data analysis technique. The results of the analysis using simple linear regression obtained an F value of 2851 with a significance value of 0.000 ($p < 0.001$). This shows that the research hypothesis is accepted where there is a very significant influence between job Stress on sleep quality in Gen Z employees with an R Square value of 0.951, which means that the job Stress variable has an influence of 95.1% on sleep quality, while the remaining 4.9% is influenced by other factors outside the study.
Keywords: <i>Employee;</i> <i>Gen Z;</i> <i>Job Stres;</i> <i>Sleep Quality.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-01-10 Direvisi: 2025-02-20 Dipublikasi: 2025-03-09	Kemajuan teknologi membuat perubahan zaman semakin pesat. Gen Z yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup di era modern seperti ini dihadapkan beberapa persoalan salah satunya adalah kualitas tidur. Stres kerja diperkirakan dapat menjadi penyebab baik atau buruknya kualitas tidur para karyawan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Stres kerja terhadap kualitas tidur pada karyawan Gen Z. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, menggunakan skala job Stres scale (JSS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan responden sebanyak 150 karyawan Gen Z. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria pada penelitian ini yaitu Karyawan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan dan kelahiran minimal 1997. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana digunakan sebagai teknik analisis data. Hasil analisis menggunakan regresi linier sederhana memperoleh nilai F sebesar 2851 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dimana terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara Stres kerja terhadap kualitas tidur pada karyawan Gen Z dengan nilai R Square sebesar 0,951 yang berarti variabel Stres kerja memberikan pengaruh sebesar 95,1% terhadap kualitas tidur, sedangkan sisanya sebesar 4,9% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian.
Kata kunci: <i>Gen Z;</i> <i>Karyawan;</i> <i>Kualitas Tidur;</i> <i>Stres Kerja.</i>	

I. PENDAHULUAN

Berkerja di era saat ini sangat dimudahkan oleh perkembangan internet dan teknologi. Tidak mengherankan bila Gen Z (Gen Z) sangat fasih berinovasi dan berkreasi dengan teknologi informasi (Tambuwi & Sahrani, 2023). Gen Z merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997-2012 (Dimock, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andrea, Gabriella, & Timea (2016) diketahui bahwa salah satu faktor utama yang membedakan Gen Z dengan generasi-generasi sebelumnya adalah kehidupan Gen Z seperti nilai-nilai, pandangan dan tujuan hidup dipengaruhi karena adanya penguasaan

informasi dan teknologi. Kemajuan teknologi ini sangat erat kaitanya dengan penggunaan gadget untuk mempermudah mengakses informasi melalui internet. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, mengungkapkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah Gen Z (34,4%). Meski hal ini menjadi kekuatan bagi Gen Z, ternyata di sisi lain dapat menjadi negatif apabila terlalu lama menatap layar gadget. Salah satunya akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur di malam hari, karena intensitas cahaya gadget yang tinggi dan jarak mata yang terlalu dekat menyebabkan seseorang

tetap terjaga (Palanivelu, et al., 2021). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Mohammadbeigi, et al. (2016) menemukan bahwa sebanyak 10,7% responden menggunakan posel berlebihan dan sebanyak 61,7% responden mengalami tidur yang buruk.

Menurut Potter dan Perry (2006), menjelaskan bahwa tidur merupakan kebutuhan fisik yang berperan dalam menentukan kualitas tidur sehingga seseorang mendapatkan keseimbangan dalam hidup. Itu artinya apabila karyawan mengalami kurang tidur, maka kebutuhan fisiologis tubuhnya akan terganggu dan akan menimbulkan dampak psikologis seperti depresi, stres, cemas dan tidak konsentrasi. Sebuah studi menemukan bahwa selain waktu kerja rata-rata 9,5 jam, karyawan juga menghabiskan jam kerja ekstra dari rumah setiap minggunya dengan waktu tidur yang berkurang selama hari kerja yang membuat kualitas tidurnya juga ikut berkurang dengan ditandai; merasa lelah, kurang kreatif, dan membuat lebih sulit untuk tetap fokus (Newsom & Wright, 2023).

Maka dari itu, sebaiknya para karyawan harus selalu menjaga tidurnya, karena dengan tidur yang berkualitas membantu menjaga daya tahan tubuh serta tingkat kecerdasan dan kondisi emosional akan menjadi lebih baik (Prasadj, 2009). Untuk mewujudkan hal tersebut, karyawan dapat melakukan pelbagai cara yaitu dengan menjaga diri dari penyakit, mengurangi tingkat kelelahan, mengurai tingkat Stres, menghindari jenis obat seperti diuretik yang dapat menyebabkan insomnia, meningkatkan nutrisi, menjauhi lingkungan yang bising, dan meningkatkan motivasi untuk tidur (Hidayat, 2009),

Colligan dan Higgins (2006) Stres di tempat kerja dapat didefinisikan sebagai perubahan kondisi fisik atau mental seseorang sebagai respons terhadap tempat kerja yang memberikan tantangan atau risiko bagi karyawan tersebut. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan deloitte pada tahun 2024, diketahui bahwa sebanyak 40% Gen Z dari 22.800 responden di 44 negara mengalami Stres sepanjang waktu yang salah satunya disebabkan oleh jam kerja yang panjang dan kurangnya pengakuan dari atasan. Artinya Stres di tempat kerja sudah menjadi 'teman' bagi Gen Z, hal ini dikarenakan tuntutan kerja yang tinggi di tengah kemajuan teknologi, membuat jam kerja yang panjang dan terkadang kurang jelas dari fleksibilitas jam kerja menjadi keuntungan sekaligus kerugian.

Selanjutnya, Robbins & Judge (2015) mengungkapkan bahwa ada tiga faktor yang menjadi sumber stres yaitu: 1) faktor lingkungan, 2) faktor organisasional (tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan interpersonal), 3) faktor pribadi. Faktor-faktor inilah yang harus diperhatikan para karyawan pada saat berkerja, sehingga dapat membuat strategi untuk mengurangi dampak stres yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan Lin, Liao, Chen, & Fan, (2014) mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara stres kerja dan kualitas tidur dimana apabila semakin besar stres kerja maka semakin buruk kualitas tidur para responden. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Khoshakhlagh, Sulaie, Cousins, Yazdanirad, dan Laal (2024) juga menemukan hasil yang sama dimana stres kerja pada petugas pemadam kebakaran berhubungan negatif dengan kualitas tidur yang diakibatkan oleh kelelahan dan depresi

Berdasarkan pemaparan di atas diketahui bahwa stres kerja dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Ketika seseorang mengalami stres akibat tekanan di tempat kerja, seperti jam kerja yang panjang, kurangnya pengakuan, atau tantangan yang berat, tubuh dan pikiran sulit untuk rileks. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti sulit tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau bangun lebih awal dari biasanya. Kondisi ini pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, serta kinerja individu di tempat kerja. Maka dari itu hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara stres kerja terhadap kualitas tidur pada karyawan Gen Z.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan Gen Z dan pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria yaitu karyawan yang lahir minimal pada tahun 1997. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode kuesioner yang berisi identitas subjek serta skala untuk mengukur stres kerja dan juga skala untuk mengukur kualitas tidur dalam bentuk Likert yang disebar ke media sosial seperti Whatsapp dan Telegram. Hermawan (2005) menjelaskan bahwa skala Likert adalah skala yang mengukur kesetujuan atau ketidaksetujuan seseorang terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan perilaku mengenai objek tertentu.

Skala stres kerja pada penelitian ini menggunakan job stress scale (JSS) dari Parker

dan DeCotiis (1983) yang disusun berdasarkan dimensi stres kerja yaitu time stress dan job anxiety dengan Cronbarch's Alpha sebesar 0,86 serta memiliki empat pilihan jawaban yaitu; sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Sementara pada skala kualitas tidur memodifikasi skala PSQI dari Buysse, Reynolds, Monk, Berman, dan Kuplfer (1989) kedalam bentuk pernyataan yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi dari kuliatas tidur yaitu di antaranya, kualitas tidur subjektif, masa laten tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi di siang hari dengan Cronbarch's Alpha sebesar 0,83 serta memiliki empat pilihan jawaban yaitu; tidak pernah, jarang, sering, sangat sering.

Regresi linier sederhana digunakan sebagai teknik analisis data pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap kualitas tidur pada karyawan Gen Z. SPSS versi 21 digunakan sebagai program perhitungan data yang telah didapatkan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan uji normalitas dan linieritas sebagai uji asumsi. Uji normalitas penelitian ini menggunakan kolmogorov-smirnov test dimana menghitung nilai residual kedua variabel dan mendapatkan hasil ($p=0,200 \geq 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian hasil untuk uji linieritas adalah ($F=4717.120, p=0,000 < 0,05$), dengan begitu data penelitian ini disimpulkan bersifat linear.

Tabel 1. Hasil Regresi Linier Sederhana

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.975	.951	.950	2.707

Berdasarkan hasil tabel 1, variabel stress kerja memiliki pengaruh sebesar 95,1% terhadap kualitas tidur, sedangkan sisanya sebesar 4,9% merupakan faktor lain yang tida diungkap dalam penelitian.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean Empirik	Kategori
Kualitas Tidur	38,46	Sedang
Stres Kerja	36,84	Sedang

Selanjutnya pada tabel 2 diketahui bahwa vairabel kualitas tidur mendapatkan mean

empirik 38,46 dengan kategori sedang. Serta variabel stres kerja mendapatkan kategori yang serupa dengan mean empirik 36,84.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Stres Kerja dan Kualitas Tidur Responden Penelitian

	F	%	Mean Empirik	Kategori
Stres Kerja				
Gender				
Pria	52	34,66%	40,71	Tinggi
Wanita	98	65,33%	34,79	Sedang
Usia				
24 tahun	27	18%	35,93	Sedang
25 tahun	82	54,66%	35,83	Sedang
26 tahun	41	27,33	39,46	Tinggi
Kualitas Tidur				
Gender				
Pria	52	34,66%	33,19	Rendah
Wanita	98	65,33%	41,26	Sedang
Usia				
24 tahun	27	18%	39,63	Sedang
25 tahun	82	54,66%	39,95	Sedang
26 tahun	41	27,33	34,71	Rendah

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pria mengalami stres kerja yang lebih tinggi serta kualitas tidur yang lebih rendah dari pada wanita. Kemudian usia 26 tahun juga mengalami stres kerja lebih tinggi dan kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan usia rensponden yang lebih muda.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Responden Berdasarkan Alasan Kesulitan Tidur

Respon Jawaban	F	%
Jam kerja tidak tentu	24	16%
Jam tidur tidak teratur	40	26,66%
Menggunakan <i>gadgets</i> pada saat jam tidur	45	30%
Tidak mengalami kesulitan tidur	41	27,33%

Tabel 4 menjelaskan bahwa paling banyak responden, yaitu 45 (30%) mengalami kesulitan tidur karena menggunakan *gadgets* pada saat jam tidur. Selanjutnya sebanyak 40 (26,66%) responden mengalami jam tidur yang tidak teratur dan sebanyak 24 (16%) responden mengalami masalah pada jam kerja yang tidak teratur. Sedangkan sebanyak 41 (27,33%) responden tidak mengalami kesulitan tidur.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur pada karyawan Gen Z dan pengaruh sebesar 95,1%. Sejalan dengan hasil ini, penelitian Yu, Zhang, Wang, Mao, dan Cao (2024) menemukan bahwa

alokasi waktu dan beban kerja yang termasuk kedalam dimensi stres kerja berkorelasi kuat dengan kualitas tidur pada perawat. Hal ini berarti perawat yang jadwal kerjanya tidak teratur, jam kerja yang panjang, atau beban kerja yang berlebihan cenderung mengalami stres dalam pekerjaannya sehingga membuat kualitas tidurnya berkurang.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Xie, Tian, Jiao, Liu, Yu, dan Shi (2021) yang mengungkapkan bahwa stres kerja berkorelasi negatif dengan kualitas tidur kurir ($r=-0,142$, $p<0,01$) dimana stres kerja tersebut disebabkan para kurir mengalami perasaan gugup dan gelisah saat berada dibawah tekanan (beban kerja yang berat, tunjangan yang rendah, ketidakpercayaan dan keluhan dari pelanggan) membuat para kurir semakin merasakan stres hingga akhirnya mempengaruhi sikap, kepuasan kerja, dan kualitas tidur.

Selain itu, penelitian Ma, Hartley, Sarkisian, Fekedulegn, Mnatsakanova, Owens, dan Andrew (2019) menemukan bahwa peningkatan peringkat stres berhubungan dengan kualitas tidur buruk pada polisi dan hanya beban kerja yang tinggi menjadi satu satunya pemicu signifikan pada peningkatan stres tersebut. Artinya, tekanan akibat beban kerja yang berat seperti tanggung jawab besar atau risiko pekerjaan dapat menyebabkan stres pada polisi sehingga dapat mengganggu kualitas tidurnya.

Terdapat perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu subjek pada penelitian ini ada karyawan Gen Z. Berdasarkan hasil deskriptif, diketahui bahwa alasan kesulitan tidur responden paling banyak karena menggunakan gadgets pada saat jam tidur (30%), disusul dengan jam tidur tidak teratur (26,66%), dan jam kerja tidak tentu (16%) sedangkan sebanyak 27,33% responden tidak mengalami kesulitan tidur.

Perkembangan teknologi yang dirasakan oleh Gen Z saat ini sangat berdampak pada kehidupan mereka, salah satunya adalah penggunaan gadgets sehingga membuat pekerjaan menjadi fleksibel seperti work from home (WFH) atau work from anywhere (WFA). Meski terkesan lebih leluasa karena tidak harus pergi ke kantor, kenyataannya seseorang harus memiliki manajemen waktu yang sangat baik agar tetap produktif dan terhindar dari stres karena jadwal kerja yang tidak terorganisir. Penelitian Suarjana, et al.

(2022) menemukan bahwa WFH berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja karyawan, hal ini dikarenakan sebanyak 27,72% karyawan mengalami jam kerja yang lebih panjang, 29,11% karyawan mengalami peningkatan beban kerja, dan 27% karyawan mengalami kurang konsentrasi dalam melakukan pekerjaan. Lebih lanjut, penelitian AlShareef (2022) juga mengungkapkan bahwa penggunaan gadgets dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk atau sangat buruk, membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk tertidur, dan risiko rasa kantuk berlebihan di siang hari.

Meski penelitian ini menunjukkan stres kerja dan kualitas tidur secara umum berada pada kategori sedang, ternyata berdasarkan gender, pria mengalami stres yang lebih tinggi dan kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan peran sosial dan budaya antara pria dan wanita, dimana pria cenderung menanggung beban tanggung jawab finansial yang lebih besar, menghadapi tekanan untuk selalu tampil kompetitif di tempat kerja, serta memiliki kecenderungan untuk menekan emosi dan enggan mencari dukungan saat menghadapi stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Assari, dan Lankarani, (2016) dimana peristiwa kehidupan yang penuh tekanan lebih mungkin menyebabkan depresi pada pria daripada wanita.

Demikian juga responden pada usia yang lebih dewasa (26 tahun) mengalami hal serupa, yaitu stres yang lebih tinggi dan kualitas tidur yang lebih rendah dibanding usia dibawahnya. Pada umumnya seiring bertambahnya usia, maka semakin banyak juga tuntutan pekerjaan karena meningkatnya jabatan yang diemban, sehingga tanggung jawab menjadi lebih besar di tempat kerja. Bakker dan Demerouti (2007) menjelaskan bahwa tugas yang lebih banyak dapat menyebabkan kelelahan pada karyawan seperti mental, fisik, bahkan emosional, dampak dari kelelahan ini lah yang akan menyebabkan stres pada karyawan.

Walaupun pada saat penyebaran kuesioner tidak ada kendala, kurangnya pengawasan saat pengisian kuesioner dari google form menjadi limitasi dalam penelitian ini, sehingga bergantung sepenuhnya pada kejujuran dan pemahaman responden terhadap pernyataan yang diberikan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja terhadap kualitas tidur pada karyawan Gen Z dengan taraf pengaruh sebesar (95,1%).

B. Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi karyawan untuk dapat memprioritaskan manajemen stres seperti melakukan relaksasi, olahraga, atau meditasi dan mengurangi pekerjaan yang menggunakan perangkat elektronik pada saat jam tidur agar mendapatkan *work life balance*, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan dapat memberikan kesehatan, kebugaran, serta kondisi emosional yang baik saat terbangun.

Sedangkan bagi perusahaan untuk dapat memberikan program manajemen stres seperti pelatihan kesehatan mental, relaksasi, dan konsultasi psikologi sehingga dapat meningkatkan kesadaran karyawan terhadap stres dan dapat meningkatkan ketahanan kerjanya.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk memberikan pengawasan yang lebih pada saat pengisian kuesioner, sehingga dapat memastikan kuesioner terisi dengan baik dan mengurangi kesalahan pemahaman dari responden penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- AlShareef, S. M. (2022). The impact of bedtime technology use on sleep quality and excessive daytime sleepiness in adults. *Sleep Science, 15*(S 02), 318-327.
- Andrea, B., Gabriella, H. C., & Timea, J. (2016). Y and Z generations at workplaces. *Journal of Competitiveness, 90*-106.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Diakses dari <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Assari, S., & Lankarani, M. M. (2016). Stressful life events and risk of depression 25 years later: race and gender differences. *Frontiers in Public Health, 4*(49), 1-10.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*(3), 309-328.
- Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kuplfer, D.J. (1989). The pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Journal of Psychiatric Research, 28*(2), 193-213.
- Colligan, T. W., & Higgins, E. M. (2006). Workplace stress: etiology and consequences. *Journal of Workplace Behavioral Health, 21*(2), 89-97.
- Deloitte. (2024). 2024 gen z and millennial survey: living and working with purpose in a transforming world. Diakses dari <https://www.deloitte.com/global/en/issuess/work/content/genz-millennialsurvey.html>
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Diakses dari <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Hermawan, A. (2005). *Penelitian bisnis paradigma kuantitatif*. Jakarta: PT Grasindo.
- Hidayat, A. (2009). *Pengantar kebutuhan dasar manusia aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kahn, R., & Byosiere, P. (1992). Stres in organizations. Dalam M. Dunnette, & L. Hough (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (2nd ed.). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Khoshakhlagh, A. H., Sulaie, S. A., Cousins, R., Yazdanirad, S., & Laal, F. (2024). Understanding the effect of occupational stress on sleep quality in firefighters: the modulating role of depression and burnout. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 97*(9), 1007-1016.
- Lin, S. H., Liao, W. C., Chen, M. Y., & Fan, J. Y. (2014). The impact of shift work on nurses' job stress, sleep quality and self-perceived health status. *Journal of Nursing Management, 22*(5), 604-612.

- Ma, C. C., Hartley, T. A., Sarkisian, K., Fekedulegn, D., Mnatsakanova, A., Owens, S., ... & Andrew, M. E. (2019). Influence of work characteristics on the association between police stress and sleep quality. *Safety and Health at Work, 10*(1), 30-38.
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., & Ansari, H. (2016). Sleep quality in medical students; the impact of over-use of mobile cellphone and social networks. *Journal of Research in Health Sciences, 16*(1), 46.
- Newsom, R., & Wright, H. (2023). The Link Between Sleep and Job Performance. Diakses dari <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/good-sleep-and-job-performance#references-184386>
- Palanivelu, P., Praba, S., Esther, J., Franka, L., Vijju, M., Santhanalakshmi, M., Jose, S. (2021). Effect of electronic *gadgets* on quality of sleep among college students. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences, 12*(2), 1452-1461.
- Parker, D.F., & Decotiis, T.A. (1983). Organizational determinants of job stress. *Organizational Behavior and Human Performance, 32*, 160-177.
- Potter, A., & Perry, A.G. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo bangun*. Jakarta: Hikmah.
- Robbins, S., & Judge, T. (2015). *Perilaku Organisasi* (16th ed.). Dalam R. Saraswati (Ed.). Jakarta: Salemba Empat.
- Suarjana, I. W. G., Syam, S., Parhusip, B. R., Palilingan, R. A., Narosaputra, D. A. N., Fathimah, S., & Nahor, A. I. B. (2022). Impact of work from home on work stress symptoms in employees x of North Sulawesi Province. *International Journal of Science and Society, 4*(1), 258-270.
- Tambuwun, E., & Sahrani, R. (2023). Hubungan Antara Tuntutan Kerja dan Burnout dengan Motivasi Kerja Sebagai Moderator Pada Karyawan Kalangan Generasi Z di DKI Jakarta. *Journal on Education, 5*(2), 3580-3592.
- Xie, Y., Tian, J., Jiao, Y., Liu, Y., Yu, H., & Shi, L. (2021). The impact of work stress on job satisfaction and sleep quality for couriers in China: the role of psychological capital. *Frontiers in Psychology, 12*, 730147.
- Yu, C., Zhang, X., Wang, Y., Mao, F., & Cao, F. (2024). Stress begets stress: The moderating role of childhood adversity in the relationship between job stress and sleep quality among nurses. *Journal of Affective Disorders, 348*, 345-352.