

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KINERJA KARYAWAN PADA PT. X YANG MENERAPKAN SISTEM KERJA 3 SHIFT

Dita Putriani¹, Dian Juliarti Bantam²

RINGKASAN

Pada era globalisasi, persaingan bisnis semakin meningkat sehingga salah satu strategi yang diterapkan perusahaan untuk memenangkan persaingan bisnis adalah dengan menerapkan sistem kerja 3 *shift*. Penerapan sistem kerja 3 *shift* memiliki dampak dan resiko bagi karyawan, salah satunya karyawan beresiko tinggi mengalami gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang terganggu dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan konsentrasi, sehingga berdampak pada penurunan performa yang ditampilkan karyawan ketika bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kinerja karyawan pada PT. X yang menerapkan sistem kerja 3 *shift*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi korelasional. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho*. Proses pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu skala kinerja yang dimodifikasi Quraisyi berdasarkan teori dan aspek dari Mathis dan Jackson (2002), serta kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dari Buysee (1988) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Alim untuk mengukur kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kinerja karyawan pada PT. X yang menerapkan sistem kerja 3 *shift* dengan nilai $p = 0.013$ ($p < 0.05$).

Kata kunci : Kualitas Tidur, Kinerja Karyawan, Sistem Kerja 3 *shift*

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND EMPLOYEE PERFORMANCE AT PT. X WHICH IMPLEMENTS A 3 SHIFT WORK SYSTEM

Dita Putriani¹, Dian Juliarti Bantam²

ABSTRACT

In the era of globalization, business competition is increasing so that one of the strategies applied by companies to win business competition is to implement a 3-shift work system. The implementation of a 3-shift work system has impacts and risks for employees, one of which is that employees are at high risk of experiencing sleep quality disorders. Disturbed sleep quality can cause fatigue and decreased concentration, resulting in a decrease in the performance displayed by employees when working. This study aims to determine the relationship between sleep quality and employee performance at PT X which implements a 3-shift work system. This research is a quantitative research with a correlational study design. The data analysis technique uses the Spearman Rho correlation technique. The sampling process uses purposive sampling technique. The measuring instrument used in the study is a modified performance scale from Quraisyi based on the theory and aspects of Mathis and Jackson (2002), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire from Buysse (1988) which has been adapted into Indonesian by Alim to measure sleep quality. The results showed that there was a significant relationship between sleep quality and employee performance at PT X which implemented a 3-shift work system with a p value = 0.013 ($p < 0.05$).

Keywords: Sleep Quality, Employee Performance, 3 Shift Work System

¹ Students of Psychology Study Program (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Lecturer of Psychology Study Program (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta