

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

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Dita Putriani

202303003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

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

Diajukan oleh:

DITA PUTRIANI

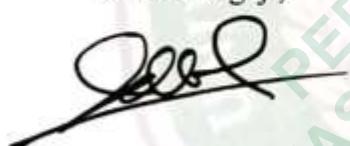
202303003

Telah Dipertahankan di depan Dewan Pengaji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 1 Agustus 2024

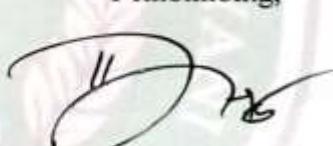
Mengesahkan,

Ketua Pengaji,



(Adi Heryadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog.)
NIDN. 0516127602

Pembimbing,



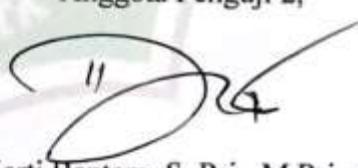
(Dian Juliarti Bantam, S. Psi., M.Psi., Psikolog.)
NIDN. 0523079201

Anggota Pengaji 1,



(Egi Prawita, S.Psi., M.A.)
NIDN. 0508119201

Anggota Pengaji 2,



(Dian Juliarti Bantam, S. Psi., M.Psi., Psikolog.)
NIDN. 0523079201

Plh. Ketua Program Studi Psikologi,



(Arimi Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.)
NPP. 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Dita Putriani
NPM : 202303003
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul Skripsi : Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pada PT. X yang Menerapkan Sistem Kerja 3 Shift

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024



Dita Putriani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, syukur tak terhingga kepada Allah SWT atas segala berkah, rahmat dan pertolongan-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pada PT. X yang Menerapkan Sistem Kerja 3 Shift” yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW sang revolusioner sejati.

Proses penyusunan skripsi ini melalui berbagai dinamika dan tidak terlepas dari dukungan serta bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof, Dr. rer. Nat. apt. Triana Hertiani, S.Si., M. Si, selaku rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Plh. Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Dian Juliarti Bantam S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan, membimbing, dan memberikan dukungan dalam penyusunan laporan penelitian ini.
4. Bapak Adi Heryadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik yang telah menjadi wali selama masa perkuliahan.
5. Seluruh dosen pengajar dan staff yang berada di Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, khususnya Program Studi Psikologi.
6. Bapak dan Ibu yang senantiasa menyertakan do'a dan kekuatan dalam setiap langkah perjuangan.
7. Ketiga kakak tercinta, Imro Khotimah, A.Md, Lusiana, S.Psi dan Ns. Fitri Puji Rahayu, S. Kep serta adik tersayang Sholikhul Anwar.
8. Keluarga besar, terimakasih atas segala do'a yang telah dilangitkan.

9. Sahabat dan teman seperjuangan yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu yang telah menjadikan hari-hari lebih berwarna.
10. Teman-teman Program Studi Psikologi angkatan 2020.
11. Pihak PT. X yang telah memberikan kesempatan dan partisipasinya dalam proses penelitian ini
12. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan penulisan berikutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi.

Yogyakarta, 10 Juli 2024

Dita Putriani

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| RINGKASAN | xi |
| ABSTRAK | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Penelitian | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 14 |
| C. Manfaat Penelitian | 14 |
| D. Keaslian Penelitian | 14 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 20 |
| A. Landasan Teori | 20 |
| B. Dinamika Psikologis | 35 |
| C. Hipotesis Penelitian | 40 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 41 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian | 41 |
| B. Definisi Operasional | 41 |
| C. Subjek Penelitian | 42 |
| D. Metode Pengumpulan Data | 42 |
| E. Metode Analisis Data | 45 |
| F. Kredibilitas | 46 |
| G. Rancangan Penelitian..... | 47 |
| BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN | 50 |
| A. Orientasi Kancah dan Persiapan | 50 |

| | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------|
| B. | Laporan Pelaksanaan Penelitian | 53 |
| C. | Hasil Penelitian | 60 |
| D. | Pembahasan | 68 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | | 75 |
| A. | Kesimpulan | 75 |
| B. | Saran | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 77 |
| LAMPIRAN | | 84 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala | 43 |
| Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kinerja Karyawan | 43 |
| Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> | 44 |
| Tabel 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Kinerja Karyawan Setelah Modifikasi | 52 |
| Tabel 4.2 Reliabilitas Skala Kinerja | 57 |
| Tabel 4.3 Daya Diskriminasi Skala Kinerja Setelah Penyesuaian | 57 |
| Tabel 4.4 <i>Blueprint</i> Skala Kinerja Setelah Uji Coba | 58 |
| Tabel 4.5 Reliabilitas Kuesioner PSQI | 60 |
| Tabel 4.6 Daya Diskriminasi Kuesioner PSQI Setelah Uji Coba | 60 |
| Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Usia Responden | 61 |
| Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden | 61 |
| Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Lama Kerja Responden | 62 |
| Tabel 4.10 Deskripsi Data Penelitian | 63 |
| Tabel 4.11 Rumus Norma Kategorisasi 5 Jenjang | 63 |
| Tabel 4.12 Kategorisasi Data Variabel Kinerja | 64 |
| Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Kinerja | 64 |
| Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur | 65 |
| Tabel 4.15 Uji Normalitas | 66 |
| Tabel 4.16 Uji Linieritas | 66 |
| Tabel 4.17 Uji Hipotesis <i>Rank Spearman Rho</i> | 67 |
| Tabel 4.18 Uji Koefisien Determinasi | 68 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Dinamika Psikologis 39

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian | 85 |
| Lampiran 2. Skala Kinerja | 87 |
| Lampiran 3. Kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) | 94 |
| Lampiran 4. Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala Kinerja | 99 |
| Lampiran 5. Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Aitem Skala Kinerja | 102 |
| Lampiran 6. Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Kuesioner PSQI | 106 |
| Lampiran 7. Tabulasi Data Skala Kinerja | 108 |
| Lampiran 8. Tabulasi Data Kuesioner PSQI | 112 |
| Lampiran 9. Uji Normalitas dan Linieritas | 116 |
| Lampiran 10. Uji Hipotesis | 118 |
| Lampiran 11. Hasil Uji Turnitin | 120 |
| Lampiran 12. Kartu Bimbingan | 122 |
| Lampiran 13. Jadwal Penelitian | 124 |