

**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 Penguji 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 Penguji,



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

Pembimbing,



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

Anggota Penguji 1,



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

Anggota Penguji 2,



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

Plh. Ketua Program Studi Psikologi,



(Arini 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'alam, 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., Psikologi, 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 dilantarkan.

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 Peneliiian	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 Kancan 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

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

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 Penyesuain	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
---------------------------------------	----

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS 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