

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kinerja karyawan pada PT. X yang menerapkan sistem kerja 3 *shift*, dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin baik kualitas tidur karyawan maka kinerja yang ditampilkan akan semakin turun, atau semakin buruk kualitas tidur karyawan maka kinerja karyawan semakin baik.
2. Kualitas tidur karyawan di PT. X sebagian besar adalah buruk dengan persentase sebesar 86.41%.
3. Tingkat kinerja karyawan di PT. X sebagian besar adalah tinggi dengan persentase sebesar 35.92%.

#### B. Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian maka peneliti memberikan saran bagi:

1. PT. X

PT. X diharapkan lebih memperhatikan kesejahteraan karyawan dengan mempertimbangkan jam kerjanya agar resiko kecelakaan kerja karyawan akibat kurang tidur bisa dicegah, karena dalam menjalankan produksinya perusahaan belum menerapkan UU Ketenagakerjaan secara

maksimal. Hal ini karena pola kerja di PT. X menerapkan sistem kerja 8 jam sehari dengan 6 hari kerja dalam seminggu.

## 2. Karyawan PT. X

Karyawan PT. X diharapkan lebih memahami dan menyadari dampak buruk yang ditimbulkan dari buruknya kualitas tidur, sehingga mereka lebih memperhatikan kualitas tidur yang dimiliki. Sebab kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap banyak aspek seperti fisik, kesehatan, psikis, dan emosional. Efek kualitas tidur yang buruk bersifat akumulatif dan dampaknya baru akan terasa dalam jangka panjang.

## 3. Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi. Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti kembali temuan baru dalam penelitian ini, yaitu dengan menggali lebih dalam faktor-faktor yang menyebabkan temuan dalam penelitian ini berbeda dengan temuan penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga temuan dari penelitian ini dapat diperkuat dengan temuan-temuan baru kedepannya. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengumpulkan data secara langsung dengan mendatangi responden dan melakukan observasi selama pengisian kuesioner agar mampu mengontrol jawaban yang diberikan responden apakah dikerjakan dengan sungguh-sungguh atau tidak.