

HUBUNGAN STRATEGI KOPING DAN TIPE KRONOTIPE TERHADAP KEMAMPUAN ADAPTASI SHIFT KERJA PADA PEKERJA SHIFT DI PT PLN (PERSERO) UP3 BEKASI TAHUN 2025

Nabila Azahra

Abstrak

Shift kerja merupakan sistem kerja yang banyak diterapkan pada sektor pelayanan dan operasional, termasuk di pelayanan kelistrikan seperti PT PLN (Persero), namun sangat berpotensi menimbulkan risiko gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan kesehatan. Namun, dampak buruk tidak dialami secara seragam oleh setiap pekerja, yang menunjukkan adanya perbedaan kemampuan adaptasi terhadap shift kerja. Kemampuan adaptasi shift kerja sangat bervariasi antar individu karena dipengaruhi oleh faktor karakteristik individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan strategi koping dan tipe kronotipe dengan kemampuan adaptasi terhadap shift kerja melalui indikator kualitas tidur dan tingkat kelelahan pada pekerja shift di PT PLN (Persero) UP3 Bekasi tahun 2025. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan total sampel sebanyak 82 pekerja shift. Instrumen penelitian berupa kuesioner PSQI, FAS, Brief COPE, dan Kuesioner *Morningness-Eveningness*. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher's Exact Test*. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa 57,3% pekerja shift memiliki kemampuan adaptasi shift kerja yang kurang baik. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik individu, strategi koping, tipe kronotipe, maupun unit kerja dengan kemampuan adaptasi shift kerja ($p\text{-value} > 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi terhadap shift kerja bersifat kompleks dan memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Kemampuan Adaptasi Shift Kerja, Kerja Shift, Kronotipe, Strategi Koping

RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND CHRONOTYPE ON SHIFT-WORK TOLERANCE AMONG SHIFT WORKERS AT PT PLN (PERSERO) UP3 BEKASI IN 2025

Nabila Azahra

Abstract

Shift work is a work system that is widely applied in the service and operational sectors, including in electricity services such as PT PLN (Persero), but it has the potential to cause sleep disturbances, fatigue, and health problems. However, the adverse effects are not experienced uniformly by all workers, indicating differences in their ability to adapt to shift work. The ability to adapt to shift work varies greatly between individuals because it is influenced by individual characteristics. This study aims to analyze the relationship between coping strategies and chronotype types with the ability to adapt to shift work through indicators of sleep quality and fatigue levels in shift workers at PT PLN (Persero) UP3 Bekasi in 2025. The research design used was cross-sectional. Sampling was conducted using purposive sampling method with a total sample of 82 shift workers. The research instruments were the PSQI, FAS, Brief COPE, and Morningness-Eveningness questionnaires. Analysis was performed univariately and bivariately using the Chi-Square test and Fisher's Exact Test. The results showed that 57.3% of shift workers had poor shift work adaptation skills. However, there was no significant relationship between individual characteristics, coping strategies, chronotype, or work unit and shift work adaptation skills ($p\text{-value} > 0.05$). These findings indicate that shift work adaptation skills are complex and require a more comprehensive approach.

Keywords: Chronotype, Coping Strategies, Shift Work, Shift-Work Tolerance