



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

SKRIPSI

NABILA AZAHRA

2210713057

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2026**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**

NABILA AZAHRA

2210713057

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Nabila Azahra

NRP : 2210713057

Tanggal : 14 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 14 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Nabila Azahra

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Azahra
NIM : 2210713057
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Strategi Koping dan Tipe Kronotipe terhadap Kemampuan Adaptasi Shift Kerja pada Pekerja Shift di PT PLN (Persero) UP3 Bekasi Tahun 2025, Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Nabila Azahra)

LEMBAR PENGESAHAN

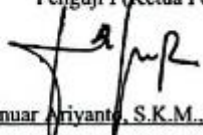
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nabila Azahra
NIM : 2210713057
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul : Hubungan Strategi Koping dan Tipe Kronotipe terhadap Kemampuan Adaptasi Shift Kerja pada Pekerja Shift di PT PLN (Persero) UP3 Bekasi Tahun 2025.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

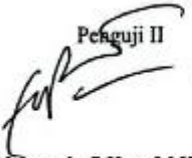
Jakarta, 14 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

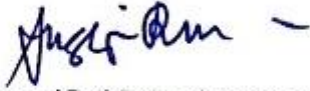

Dr. Januar Priyanto, S.K.M., M.K.K.K.

NIP. 199001082024061001

Penguji II


Farahul Jannah, S.Kep. M.K.K.K.
NIP. 199309222024062003

Penguji III

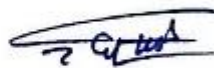

Ayu Anggraeni Dyah Purbasari, S.K.M., M.P.H.
NIP. 197001121998032001

Mengetahui


Ket. Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002


Dr. Chandrayani Simanjorang, SKM., M.Epid
NIP. 198510192014042001

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“Hubungan Strategi Koping dan Tipe Kronotipe terhadap Kemampuan Adaptasi Shift Kerja pada Pekerja Shift di PT PLN (Persero) UP3 Bekasi Tahun 2025”** sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan hormat penulis mengucapkan terima kepada Ibu Ayu Anggraeni Dyah Purbasari, S.K.M., M.P.H. (M), selaku dosen pembimbing, Ibu Farahul Jannah, S.Kep, M.K.K.K. dan Bapak Dr. Januar Aryanto, S.K.M., M.K.K.K. selaku dosen penguji atas bimbingan dan masukan yang diberikan. Ungkapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada tim HSSE PT PLN (Persero) UP3 Bekasi, atas izin dan bantuan dalam proses pengambilan data penelitian.

Ucapan terima kasih yang paling mendalam juga penulis sampaikan kepada Ayah dan kedua Kakak penulis atas dukungan yang tidak pernah putus sejak awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis juga mengenang Ibunda yang telah berpulang namun doa dan nilai kehidupan yang beliau tanamkan senantiasa menjadi sumber kekuatan pada setiap langkah penulis. Kepada sahabat, teman seperjuangan, serta orang terdekat yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih telah menjadi tempat berbagi di tengah proses yang tidak selalu indah. Penulis sangat berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi para pembaca.

Jakarta, 14 Januari 2026

Penulis

Nabila Azahra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
II.1 Shift Kerja	7
II.2. Strategi Koping	14
II.3 Kronotipe.....	17
II.4 Faktor yang Berhubungan	19
II.5 Penelitian Terdahulu	26
II.6 Kerangka Teori.....	30
 BAB III METODE PENELITIAN	 31
III.1 Kerangka Konsep.....	31
III.2 Definisi Operasional	33
III.3 Hipotesis Penelitian	36
III.4 Desain Penelitian.....	36
III.5 Waktu dan Tempat Penelitian	36
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
III.7 Teknik Pengumpulan Data	38
III.8 Instrumen Pengumpulan Data	38
III.9 Pengolahan Data	43
III.10 Teknik Analisis Data.....	45
III.11 Etika Penelitian	46
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 48
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	48
IV.2 Hasil Pembahasan.....	50
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	61

BAB V PENUTUP	75
V.1 Kesimpulan	75
V.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 2	Definisi Operasional.....	33
Tabel 3	Blue Print Sub Skala Brief Cope	41
Tabel 4	Kode Variabel Penelitian	44
Tabel 5	Hasil Analisis Univariat	51
Tabel 6	Hasil Analisis Bivariat Usia dengan Kemampuan Adaptasi Shift Kerja	55
Tabel 7	Hasil Analisis Bivariat Jenis Kelamin dengan Kemampuan Adaptasi Shift Kerja	55
Tabel 8	Hasil Analisis Bivariat Latar Belakang Pendidikan dengan Kemampuan Adaptasi Shift Kerja	56
Tabel 9	Hasil Analisis Bivariat Riwayat Penyakit Kronis dengan Kemampuan Adaptasi Shift Kerja	57
Tabel 10	Hasil Analisis Bivariat Masa Kerja dengan Kemampuan Adaptasi Shift Kerja	58
Tabel 11	Hasil Analisis Bivariat Tipe Kronotipe dengan Kemampuan Adaptasi Shift Kerja	58
Tabel 12	Hasil Analisis Bivariat Strategi Koping dengan Kemampuan Adaptasi Shift Kerja	59
Tabel 13	Hasil Analisis Bivariat Unit Kerja dengan Kemampuan Adaptasi Shift Kerja	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	30
Gambar 2 Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lini Masa
Lampiran 2 Persetujuan Etik Penelitian
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
Lampiran 7 Master Tabel Data Penelitian
Lampiran 8 Hasil Uji Univariat, Uji Bivariat
Lampiran 9 Lembar Monitoring Bimbingan Skripsi
Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11 Hasil Turnitin