



SKRIPSI

Judul:

Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Workforce
Agility Pada Karyawan Teknologi Informasi

Disusun oleh:

THALIA AGATHA
NIM. 705190274

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
2023

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **THALIA AGATHA**

NIM : **705190274**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Workforce Agility Pada Karyawan Teknologi Informasi

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 19 Januari 2023

Yang Memberikan Pernyataan



THALIA AGATHA

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Thalia Agatha**

N I M : **705190274**

Alamat : **Pulomas Residence Blok F No.1, Pulo Mas, Kayu Putih, Pulo Gadung, Jakarta Timur, 13210**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Workforce Agility Pada Karyawan Teknologi Informasi

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 19 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Thalia Agatha

Pengesahan

Nama : THALIAAGATHA
NIM : 705190274
Program Studi : PSIKOLOGI
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Workforce Agility
Pada Karyawan IT
Title : Relationship Between Sleep Quality and Workforce Agility
in IT Employees

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 17-Januari-2023.

Tim Penguji:

1. ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog
2. DANIEL LIE., S.Psi.,M,Psi., Psikolog
3. ROSTIANA, S.Psi., M.Si., Dr., Psikolog

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS**.

Pembimbing:
ROSTIANA, S.Psi., M.Si., Dr., Psikolog
NIK/NIP: 10796002



Jakarta, 17-Januari-2023
Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

ABSTRAK

Thalia Agatha (705190274)

Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan *Workforce Agility* Pada Karyawan Teknologi Informasi; Rostiana, S. Psi., M.Si., Dr., Psikolog; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *workforce agility* pada karyawan teknologi informasi. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kuantitatif yang dilakukan secara *cross-sectional study* menggunakan kuesioner yang disebar ke 134 karyawan di PT X. Jumlah partisipan yang diperoleh dari PT X berjumlah 109 partisipan dan seluruh data yang sudah diperoleh akan diolah menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Penelitian ini melakukan uji korelasi, uji regresi, dan uji asumsi (uji normalitas, uji multikolinearitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas). Hasil dari penelitian ini adalah nilai yang signifikan dan positif pada uji regresi ($r = .551$, $p .000$). Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan antara kualitas tidur dengan *workforce agility* di kalangan karyawan IT dan hipotesis tersebut diterima.

Kata kunci: Kualitas tidur, *Workforce agility*