



HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN DAN TIPE CIRCADIAN DENGAN SIKAP TERHADAP KERJA SHIFT

Irma Adnan (irmaadn@mail.ut.ac.id)
Universitas Terbuka

ABSTRACT

This article is written based on the research about the relationship between personality types and circadian types and attitude towards shiftwork. The aim of this research is to find relationship between personality types and circadian types and attitude towards shiftwork. The analysis method that's being used is correlation and regression methods. By using this analysis, the relationship between the variables and the influence of each variable can be estimated. The population of this research is the employee of production department of SC company that use shiftwork system. The result of this research indicates that personality type and attitude towards shiftwork has a significant relationship as well as circadian types and attitude towards shiftwork.

Key words: evening type, extravert, introvert, morning type, shiftwork.

Dalam masyarakat modern saat ini, kerja shift (*shiftwork*) semakin diperlukan. Kemajuan teknologi, kepentingan-kepentingan ekonomi, atau meningkatnya tuntutan masyarakat akan pelayanan 24 jam, menyebabkan semakin banyak pekerjaan yang membutuhkan kerja shift. Di pabrik, kerja shift diperlukan karena ada produk tertentu yang membutuhkan proses produksi lebih dari 12 jam. Di bidang transportasi, misalnya di dunia penerbangan, diperlukan operator yang dapat mengawasi menara pengawas secara bergiliran selama 24 jam. Demikian pula di bidang jasa, misalnya di rumah sakit, dinas kebakaran atau polisi. Mereka dituntut untuk dapat memberikan pelayanan 24 jam.

Pengertian tentang kerja shift sangat bervariasi, namun yang dikenal secara luas adalah kerja shift yang sifatnya bergilir atau rotasi (Knauth, 1998) yaitu pekerja bekerja pada pagi hari, sore hari dan malam hari secara bergiliran.

Perubahan pola kerja, dari yang bersifat tradisional yaitu 7 - 8 jam sehari (dari pagi sampai sore hari) menjadi pola kerja shift yang mencakup kerja sore dan malam hari, ternyata bagi sebagian pekerja menimbulkan berbagai gangguan. Gangguan yang paling sering dialami dan mempunyai dampak langsung terhadap pekerja shift adalah gangguan tidur (Dekker, Tepas & Colligan, 1996; Rosa & Colligan, 1997).

Secara alamiah, sebagian besar manusia dilahirkan untuk menjadi makhluk siang hari, artinya manusia bangun dan beraktivitas pada siang hari, dan tidur atau beristirahat pada malam hari. Kehidupan seperti ini mengikuti suatu ritme biologis yang disebut ritme circadian (*circadian rhythm*) yang berulang setiap 24 jam (Grandjean, 1988). Masalah timbul ketika pekerja harus bekerja pada sore atau malam hari, karena ini bertentangan dengan ritme circadian mereka. Tubuh yang seharusnya berada pada fase relaks, dituntut untuk bekerja. Keadaan ini, lama kelamaan akan menimbulkan berbagai gangguan, baik bersifat fisik dan psikis (gangguan pencernaan, meningkatnya

resiko penyakit jantung, kelelahan fisik dan mental, kecemasan, serta depresi) maupun masalah-masalah kehidupan sosial seperti meningkatnya kasus-kasus perceraian, terganggunya hubungan orang tua-anak, serta terganggunya hubungan dengan teman dan lingkungan tetangga (Saskatchewan Labour, 2001).

Disamping menimbulkan dampak negatif, kerja shift juga memberikan kesenangan tertentu pada sebagian pekerja. Menurut mereka, kerja shift rotasi dapat meningkatkan pendapatan, memberikan lingkungan kerja yang sepi, atau bagi pasangan yang keduanya bekerja, mereka dapat bergantian menjaga anak-anak mereka (Saskatchewan Labour, 2001).

Dari segi organisasi atau perusahaan, selain menguntungkan, kerja shift ternyata juga merugikan. Berbagai gangguan fisik, psikis dan sosial yang dialami pekerja, menyebabkan antara lain terjadinya penurunan produktivitas, peningkatan angka ketidakhadiran pekerja (*absenteeism*), dan peningkatan kecelakaan kerja (Rogers, Roberts & Dawson, 1997) seperti kecelakaan kapal tanker minyak Exxon Valdez, atau kecelakaan di reaktor nuklir Three Mile Island dan Chernobyl (Rogers dkk., 1997; Akerstedt & Landstrom, 1998). Kecelakaan-kecelakaan ini terjadi pada saat shift malam, antara pukul 01.00 sampai dengan pukul 06.00. Diduga penyebabnya adalah rasa ngantuk dan lelah yang dialami pekerja akibat kerja shift (Scott & LaDou, 1998). Smith (dalam Akerstedt & Landstrom, 1998), dalam penelitiannya di suatu industri mobil, menemukan adanya peningkatan resiko kecelakaan 30%-50% pada malam hari.

Dampak kerja shift tersebut cukup luas, baik terhadap pekerja, organisasi atau perusahaan, maupun terhadap lingkungan dan masyarakat secara keseluruhan. Masalah kerja shift ini dengan demikian penting untuk diperhatikan.

Adanya sebagian pekerja yang menyukai sistem kerja shift dan sebagian lainnya kurang menyukai, menunjukkan adanya perbedaan sikap terhadap sistem kerja shift. Sama halnya dengan sikap terhadap objek lainnya, sikap pekerja terhadap kerja shift dipengaruhi oleh banyak faktor baik yang berasal dari luar diri individu (faktor situasional), maupun faktor kepribadian dan karakteristik individual lainnya. Faktor situasional yang mempengaruhi sikap kerja individu antara lain iklim organisasi, budaya organisasi, kondisi kerja dan karakteristik pekerjaan, sedangkan karakteristik individual yang mempengaruhi sikap kerja individu antara lain kepribadian, kepuasan kerja, komitmen organisasi, dan derajat stres (Luthans, 1998).

Pada penelitian-penelitian sebelumnya, perhatian lebih diarahkan pada faktor yang berasal dari luar diri individu, namun penelitian-penelitian terakhir lebih memperhatikan faktor yang berasal dari dalam diri individu (Luthans, 1998). Sifat, kepribadian atau disposisi tertentu merupakan anteseden dari sikap terhadap kerja. Sehubungan dengan pendapat di atas, maka penelitian ini memfokuskan pada faktor kepribadian sebagai faktor yang diduga mempunyai hubungan dengan sikap pekerja terhadap kerja shift.

Selain kepribadian, karakteristik individual lain yang juga diduga mempunyai hubungan dengan toleransi terhadap kerja shift adalah ritme circadian. Beberapa penelitian yang terkait dengan ritme circadian dan kerja shift telah dilakukan oleh beberapa ahli antara lain Harma (1993) dan Oginska, et al (1993) yang menemukan bahwa individu yang tergolong tipe siang memiliki toleransi yang lebih rendah terhadap kerja shift dibandingkan dengan individu yang tergolong tipe malam. Peneliti lain yaitu Golec (1993) menemukan hasil yang berbeda. Ia menemukan tidak ada hubungan antara tipe siang dengan sikap terhadap kerja shift.

Satu hal yang juga perlu diperhatikan adalah usia pekerja. Usia tidak hanya berpengaruh terhadap pola tidur-bangun, tetapi juga terhadap ritme circadian. Dari studi tentang toleransi terhadap kerja shift, Koller (dalam Harma, 1993) mengatakan bahwa usia kritis bagi pekerja shift adalah 40-50

tahun. Penyesuaian circadian (terhadap kerja shift) para pekerja shift usia 40-50 tahun, lebih lambat dibandingkan dengan pekerja shift yang lebih muda (Harma, 1993).

Berdasarkan temuan di atas, faktor usia pekerja diduga mempengaruhi hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift. Oleh karena itu, faktor usia bisa menjadi variabel moderator dalam hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift.

Menurut Thurstone (dalam Edward, 1957), sikap adalah derajat afek positif atau negatif terhadap suatu objek psikologis. Yang dimaksud dengan objek psikologis adalah suatu simbol, kalimat, slogan, orang, institusi atau ide yang dapat menimbulkan afek positif atau negatif dalam diri individu. Contoh objek psikologis, antara lain adalah negara, pekerjaan, atau makanan tertentu. Afek positif mencerminkan keadaan emosi yang positif, sebaliknya afek negatif mencerminkan keadaan emosi yang negatif. Menurut George (dalam Luthans, 1998), pekerja dengan afek negatif tinggi cenderung merasa gelisah (*nervous*), tegang, cemas, khawatir, marah dan stres. Mereka mempunyai sikap yang negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan di sekeliling mereka termasuk pekerjaan. Sebaliknya, pekerja dengan afek positif yang tinggi, mempunyai kecenderungan yang berlawanan. Mereka cenderung memiliki perasaan sejahtera (*well being*) secara menyeluruh, memandang dirinya efektif dan menyenangkan, serta memiliki sikap yang positif terhadap pekerjaan.

Sama halnya dengan sikap terhadap objek-objek lainnya, sikap pekerja terhadap kerja shift dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kepribadian. Penelitian tentang hubungan antara kepribadian dan sikap terhadap kerja shift antara lain dikemukakan oleh Wedderburn (1967), Nachreiner (dalam Golec, 1993) dan Golec (1993).

Wedderburn (1967) menemukan adanya hubungan antara perasaan senang - tidak senang terhadap kerja shift dengan sikap terhadap sistem shift. Alasan utama pekerja menyenangi kerja shift adalah karena mempunyai waktu libur yang lebih banyak dibandingkan dengan jam kerja tradisional, sedangkan alasan utama pekerja tidak menyenangi kerja shift adalah karena harus bekerja pada akhir minggu dan pada malam hari. Perbedaan rasa senang - tidak senang ini disebabkan adanya perbedaan kepribadian.

Peneliti lain, Nachreiner (dalam Golec, 1993) dan Golec (1993) menemukan bahwa individu yang cenderung ekstrasvert mempunyai sikap yang positif terhadap kerja shift, dan individu yang cenderung introvert mempunyai sikap yang cenderung negatif.

Ekstrasvert-Introvert adalah dua dimensi pokok kepribadian yang dikembangkan oleh Eysenck. Menurut Eysenck (1976), kepribadian adalah "*the sum-total of actual or potensial behavior-patterns of the organism as determined by heredity and environment; it originates and develops through the functional interaction of the four main sectors into which these behavior patterns are organized: the cognitive sector (intelligence), the conative sector (character), the affective sector (temperament), and somatic sector (constitution)*".

Eysenck percaya bahwa dasar dari kepribadian meliputi faktor genetik, fisiologi dan lingkungan. Individu lahir dengan sistem saraf tertentu yang kemudian berinteraksi dengan predisposisi biologis dan kondisi lingkungan membentuk suatu kepribadian tertentu. Kepribadian ekstrasvert antara lain ditandai sifat-sifat lebih suka bergaul dalam masyarakat, aktif, impulsif, optimis, suka berteman, tidak peduli, berpikir praktis, serta berorientasi pada hal-hal yang memberi rangsangan dan berani ambil resiko. Sedangkan kelompok introvert lebih senang sendiri. Kelompok ini cenderung pemalu, pendiam, pasif, terkendali, bertanggung jawab, bertindak hati-hati dan berpikir reflektif atau banyak pertimbangan.

Dari studi tentang toleransi terhadap kerja shift, ditemukan bahwa kepribadian yang cenderung introvert mempunyai toleransi yang lebih rendah terhadap kerja shift dibandingkan

dengan kepribadian yang cenderung ekstravert (Vidazek dalam Harma, 1993). Toleransi terhadap kerja shift dilihat dari simptom keluhan kesehatan, kelelahan kronis, gangguan tidur dan sikap terhadap kerja shift. Simptom tersebut lebih sering ditemui pada kepribadian yang cenderung introvert.

Pada latar belakang masalah telah disinggung bahwa selain kepribadian, karakteristik individual lain yang juga mempunyai hubungan dengan toleransi terhadap kerja shift adalah ritme circadian. Circadian adalah perubahan fungsi-fungsi tubuh manusia yang terjadi dalam waktu kurang lebih 24 jam atau satu hari. Fungsi-fungsi tubuh tersebut antara lain suhu badan, siklus tidur-bangun, detak jantung, atau tingkat kesiagaan. Perubahan fungsi-fungsi tubuh ini mengikuti suatu ritme tertentu. Oleh karena itu konsep circadian lebih dikenal dengan istilah ritme circadian (Dekker et al, 1996).

Menurut Horne & Ostberg (dalam Round-the-clock system, 2000), walaupun ritme circadian ini bersifat individual namun ritme circadian tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua tipe, yaitu tipe "morning" (tipe siang) dan tipe "evening" (tipe malam). Individu yang termasuk tipe siang, ritme circadiannya 2 jam lebih cepat (lebih awal) dari norma populasi secara umum. Mereka biasanya bangun pada pukul 04.00-06.00 pagi dan tidur pada pukul 20.00-22.00 malam. Sedangkan kelompok tipe malam, ritme circadiannya 2 jam lebih lambat dari norma populasi. Mereka biasanya bangun pada pukul 08.00-10.00 dan tidur pada pukul 24.00-02.00.

Menurut Harma (1993) dan Oginska et al. (1993), individu yang tergolong tipe siang memiliki toleransi yang lebih rendah terhadap kerja shift dibandingkan dengan individu yang tergolong tipe malam. Mereka lebih banyak mengemukakan keluhan kesehatan, serta mengalami kelelahan kronis dan gangguan tidur. Mereka juga memiliki sikap yang negatif terhadap kerja shift.

Peneliti lain yang meneliti hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift adalah Golec (1993). Ia melakukan penelitian di suatu industri baja. Namun berbeda dengan hasil penelitian Oginska et al, Golec menemukan tidak ada hubungan antara tipe siang dengan sikap terhadap kerja shift.

Penelitian yang dilakukan Harma (1993), Oginska (1993) dan Golec (1993) tentang hubungan antara circadian dengan sikap terhadap kerja shift memberikan hasil yang berbeda. Ini menunjukkan hubungan tersebut belum jelas. Harma (1993) dan Oginska et al (1993) mengatakan tipe siang memiliki sikap yang negatif terhadap kerja shift, sedangkan Golec (1993) mengatakan tidak ada hubungan antara tipe siang dengan sikap terhadap kerja shift.

Dari hasil penelitian tentang hubungan antara tipe kepribadian ekstravert-introvert dengan sikap terhadap kerja shift dan ketidakjelasan hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift, maka diduga variabel tipe kepribadian dan tipe circadian sama-sama mempunyai hubungan dengan kerja shift.

Salah satu faktor yang mempengaruhi ritme circadian dan pola tidur-bangun adalah usia. Sejalan dengan bertambahnya usia, biasanya antara 40-45 tahun, terjadi perubahan pada jam biologis internal yang mempengaruhi koordinasi antara beberapa fungsi tubuh seperti suhu badan, siklus tidur-bangun dan tingkat hormon. Perubahan ini menyebabkan tidur menjadi mudah terganggu terutama pada malam hari (Dekker et al, 1996).

Menurut Koller (dalam Harma, 1993), usia kritis bagi pekerja shift adalah usia 40-50 tahun. Pada usia tersebut, penyesuaian circadian (terhadap kerja shift) menjadi lebih lambat dibandingkan dengan pekerja shift yang lebih muda (Harma, 1993). Ini menandakan, pekerja shift pada usia 40-50 tahun memerlukan waktu yang lebih lama dalam melakukan adaptasi terhadap jadwal kerja shift.

Selain itu, tingkat kepuasan terhadap kerja shift paling rendah ditemukan pada kelompok usia 41-50 tahun (Wedderburn, 1967).

Dari beberapa teori dan hasil penelitian yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa sikap terhadap kerja shift dapat bersifat negatif ataupun positif. Perbedaan sikap ini ada hubungannya dengan tipe kepribadian. Pekerja yang memiliki kecenderungan ekstravert diduga menunjukkan sikap yang positif terhadap kerja shift. Mereka lebih toleran terhadap kerja shift dibandingkan dengan tipe introvert (Vidazek, dalam Harma 1993). Sebaliknya, pekerja dengan kecenderungan introvert diduga menunjukkan sikap yang negatif terhadap kerja shift. Toleransi mereka terhadap kerja shift lebih rendah dibandingkan tipe ekstravert. Oleh karena itu, sikapnya diduga cenderung negatif.

Selain tipe kepribadian, prediktor dari sikap terhadap kerja shift adalah tipe circadian yaitu tipe siang dan tipe malam. Mereka yang termasuk tipe malam mempunyai toleransi yang lebih baik terhadap kerja shift, dibandingkan dengan mereka yang termasuk tipe siang. Oleh karena itu diduga mereka yang tergolong tipe malam memiliki sikap yang positif terhadap kerja shift.

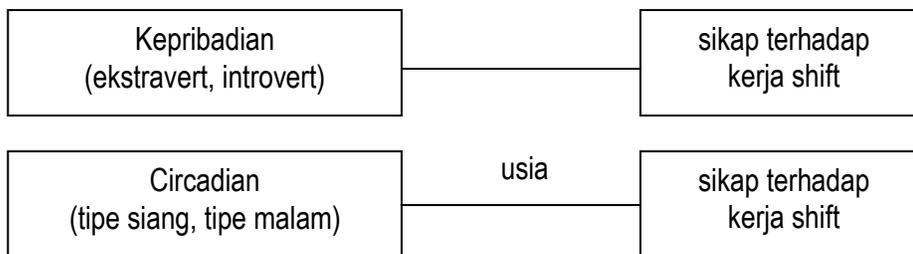
Faktor demografi yang diduga dapat mempengaruhi hubungan antara circadian dengan sikap terhadap kerja shift adalah usia. Usia mempengaruhi penyesuaian circadian. Pekerja shift usia 40-50-tahun, penyesuaian circadiannya lebih lambat dibandingkan dengan pekerja shift yang lebih muda. Oleh karena itu diduga akan ada perbedaan hasil korelasi antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift pada kelompok usia di bawah 40 tahun dengan kelompok usia di atas 40 tahun sebagai akibat pengaruh faktor usia.

Mengacu pada uraian tentang latar belakang masalah di atas, maka timbul pertanyaan: 1) Bagaimanakah sikap pekerja terhadap kerja shift?, 2) Apakah ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift?, dan 3) Apakah faktor usia mempengaruhi hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift?

Sesuai dengan pertanyaan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk: 1) mengetahui sikap pekerja terhadap kerja shift, 2) menemukan hubungan antara tipe kepribadian dan tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift, dan 3) mengetahui pengaruh faktor usia dalam hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift

Seperti telah disinggung pada latar belakang masalah, adanya sebagian pekerja yang menyukai sistem kerja shift dan sebagian lainnya kurang menyukai, ini menunjukkan adanya perbedaan sikap terhadap sistem kerja shift.

Secara skematis, model konseptual penelitian ini tertera pada Gambar 1.



Gambar 1. Model Konseptual Penelitian

Berdasarkan model konseptual di atas, dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift.

2. Ada pengaruh faktor usia pada hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift.

Subjek penelitian adalah para pekerja shift di bagian produksi dari suatu industri yang sifat pekerjaannya menuntut tingkat kesiagaan yang tinggi. Tugas yang harus dilakukan oleh subjek antara lain pengelolaan material, penggilingan, pembakaran, pengepakan, pengontrolan produksi dan pemeliharaan alat. Mereka selalu berhadapan dengan material dan mesin produksi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive* karena ada kriteria sampel yang telah ditentukan sebelumnya yaitu sudah bekerja shift minimal satu tahun. Alasannya adalah bahwa setelah satu tahun diharapkan pekerja sudah mengetahui dan memahami aturan-aturan dalam pekerjaannya.

Variabel-variabel penelitian diungkap melalui pertanyaan-pertanyaan tentang data demografi, angket sikap terhadap kerja shift, angket kepribadian dan angket circadian.

Angket sikap terhadap kerja shift dikembangkan berdasarkan pandangan Nachreiner (dalam Golec, 1993) serta Rosa & Colligan (1997), dimana penyusunannya didasarkan pada kaidah-kaidah penyusunan skala Likert, dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Angket ini terdiri dari 24 pernyataan. Skor subjek akan bervariasi antara 24-96. Skor 24-56 menunjukkan sikap yang cenderung negatif, skor 57-67 menunjukkan sikap yang netral, dan skor 68-96 menunjukkan sikap yang cenderung positif. Tingkat validitas item berkisar antara 0,1659 - 0,6465, sedangkan tingkat reliabilitasnya adalah 0,8725.

Angket kepribadian diadopsi dari Eysenck (Eysenck & Wilson, 1976). Angket ini terdiri dari 7 pernyataan. Skor subjek akan bervariasi antara 7-49. Skor 7-25 menunjukkan kepribadian yang cenderung introvert, skor 26-34 menunjukkan kepribadian yang netral (tidak ekstravert, tidak introvert), dan skor 35-49 menunjukkan kepribadian yang cenderung ekstravert. Tingkat validitas item berkisar antara 0,2956 - 0,4192, dan tingkat reliabilitasnya 0,6480.

Angket Circadian diadopsi dari Horne & Ostberg (dalam Round-the-clock system, 2000). Angket ini terdiri dari 19 pertanyaan. Skor subjek akan bervariasi antara 17-84. Skor 17-49 menunjukkan kecenderungan tipe malam, skor 50-64 menunjukkan tipe netral (tidak siang, tidak malam), dan skor 65-84 menunjukkan kecenderungan tipe siang. Tingkat validitas item berkisar antara 0,4151 - 0,7125 dan tingkat reliabilitasnya 0,8924.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada seluruh pekerja shift bagian produksi sebanyak 452 responden yang semuanya laki-laki. Responden diminta untuk mengisi angket tersebut, namun angket yang kembali dan dapat dianalisis berjumlah 214.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif, dan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian dan tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift, dilakukan analisis korelasi bivariate dengan menggunakan rumus *Pearson product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis deskriptif terhadap 214 responden, ternyata hampir separuhnya (42,52%) memiliki sikap netral terhadap kerja shift. Selebihnya (23,37%) bersikap negatif dan (34,11%) bersikap positif. Ini menunjukkan bahwa perasaan positif dan perasaan negatif pekerja terhadap kerja shift seimbang.

Dari hasil analisis statistik dalam rangka menguji hipotesis, diperoleh hasil sebagai berikut.

Hubungan antara tipe kepribadian dan tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift

Rincian hasil perhitungan korelasi bivariate antara tipe kepribadian dan tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perhitungan Korelasi Bivariate

Correlations

		TOTSIKAP	TOTPRIB	TOTCR
TOTSİKAP	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.228**	-.596**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.001	.000
	N	214	214	214
TOTPRIB	<i>Pearson Correlation</i>	-.228**	1	.183**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001	.	.007
	N	214	214	214
TOTCR	<i>Pearson Correlation</i>	-.596**	.183**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.007	.
	N	214	214	214

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

1. Hubungan antara tipe kepribadian dengan sikap terhadap kerja shift

Dari hasil perhitungan korelasi diperoleh $r = -0,228$ dan signifikansi = 0,001. Ini berarti ada hubungan negatif yang signifikan (pada tingkat kepercayaan 99%) antara tipe kepribadian dengan sikap terhadap kerja shift. Interpretasinya adalah semakin ekstravert kepribadian responden, semakin negatif sikapnya terhadap kerja shift.

Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Vidazek (dalam Harna, 1993), Nachreiner (dalam Golec, 1993) dan Golec (1993) yang menyatakan bahwa individu yang stabil ekstravert mempunyai sikap yang positif dan lebih toleran terhadap kerja shift, sedangkan individu yang neurotik introvert mempunyai sikap yang negatif terhadap kerja shift. Secara teoritis, dapat dipahami adanya hubungan antara tipe kepribadian dan sikap terhadap kerja shift. Individu yang cenderung ekstravert menyukai pergaulan dan acara-acara sosial. Harus diakui bahwa kerja shift menyebabkan waktu untuk melakukan kegiatan sosial menjadi berkurang. Pada saat responden mendapat giliran kerja sore atau malam hari, keesokan paginya biasanya digunakan untuk tidur atau istirahat. Pada pagi dan siang hari juga jarang ada kegiatan-kegiatan sosial yang bisa memenuhi kebutuhan responden karena umumnya para anggota keluarga, tetangga, teman-teman di lingkungan di sekitar responden bekerja. Selain itu kerja shift juga menyebabkan waktu libur responden berbeda dengan kebanyakan orang lain. Seorang pekerja shift belum tentu libur pada hari Minggu atau pada hari-hari libur nasional, tergantung dari jadwal shiftnya.
2. Hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift

Dari hasil perhitungan korelasi, diperoleh $r = -0,596$ dan signifikansi = 0,000. Ini berarti ada hubungan negatif yang signifikan (pada tingkat kepercayaan 99%) antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift. Interpretasinya adalah semakin "siang" tipe circadian responden, semakin negatif sikapnya terhadap kerja shift.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harna (1993) dan Oginska dkk. (1993) yang menemukan bahwa individu yang tergolong tipe siang memiliki toleransi yang lebih rendah dan sikap yang lebih negatif terhadap kerja shift dibandingkan dengan individu yang tergolong tipe malam.

Secara teoritis, adanya hubungan negatif antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift juga bisa dimengerti. Individu yang tergolong tipe siang, ritme circadiannya lebih cepat dua jam dibandingkan norma populasi. Ini berarti penurunan aktivitas fungsi-fungsi tubuh mereka, seperti suhu badan, detak jantung, tingkat kesiagaan, dan kemampuan mental, lebih cepat dua jam dibandingkan pada umumnya. Jadi pada saat sore menjelang malam hari, secara fisik mereka akan lebih cepat merasa lelah, mengantuk, dan segera ingin beristirahat. Oleh karena itu, dapat dimengerti jika responden memiliki sikap yang negatif.

Dari hasil kedua perhitungan korelasi di atas dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift.

Hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift dengan memperhatikan faktor usia.

1. Hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift pada kelompok usia di atas 40 tahun.

Dari hasil perhitungan korelasi, diperoleh $r = -0,547$ dengan signifikansi = 0.000. Ini berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift pada kelompok usia di atas 40 tahun. Interpretasinya adalah semakin "siang" tipe circadian responden, semakin negatif sikapnya terhadap kerja shift.

Hasil perhitungan korelasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perhitungan Korelasi Bivariate pada usia di atas 40 tahun

Correlations

		TOTSIKAP	TOTPRIB	TOTCR
TOTSİKAP	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.422**	-.547**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000	.000
	N	94	94	94
TOTPRIB	<i>Pearson Correlation</i>	-.422**	1	.226*
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.	.029
	N	94	94	94
TOTCR	<i>Pearson Correlation</i>	-.547**	.226*	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.029	.
	N	94	94	94

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift pada kelompok usia di bawah 40 tahun.

Dari hasil perhitungan korelasi, diperoleh $r = -0.634$ dengan signifikansi = 0,000. Ini berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara circadian dengan sikap terhadap kerja shift pada kelompok usia di bawah 40 tahun. Interpretasinya adalah semakin "siang" tipe circadian responden, semakin negatif sikapnya terhadap kerja shift.

Hasil perhitungan korelasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Perhitungan Korelasi Bivariate pada usia di bawah 40 tahun

Correlations

		TOTSIKAP	TOTPRIB	TOTCR
TOTSİKAP	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.114	-.634**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.213	.000
	N	120	120	120
TOTPRIB	<i>Pearson Correlation</i>	-.114	1	.154
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.213	.	.092
	N	120	120	120
TOTCR	<i>Pearson Correlation</i>	-.634**	.154	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.092	.
	N	120	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari kedua perhitungan korelasi di atas, terlihat tidak ada perbedaan dalam hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift. Baik pada kelompok usia di atas 40 tahun maupun pada kelompok usia di bawah 40 tahun, hubungannya negatif signifikan. Jadi usia tidak berpengaruh terhadap hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift. Oleh karena itu hipotesis ke dua ditolak.

Secara teoritis, sejalan dengan bertambahnya usia seseorang, biasanya mulai 40-45 tahun (Dekker et al, 1996), terjadi perubahan jam biologis internal pada diri individu. Perubahan ini akan mempengaruhi koordinasi antara berbagai ritme circadian seperti suhu badan, siklus tidur-bangun atau tingkat hormonal yang menyebabkan tidur individu menjadi mudah terganggu, terutama pada malam hari. Penyesuaian circadian para pekerja shift usia 40-50 tahun, menurut Harma (1993), lebih lambat dibandingkan dengan pekerja shift yang lebih muda.

Dalam penelitian ini, responden berusia di atas 40 tahun kemungkinan besar mengalami perubahan fisiologis yang sama. Tetapi karena rata-rata responden sudah bekerja selama 14 tahun, kemungkinan mereka sudah mampu melakukan adaptasi atau penyesuaian terhadap sistem kerja shift yang berlaku. Oleh karena itu perubahan-perubahan fisiologis yang mereka alami tidak menyebabkan sikap mereka terhadap kerja shift menjadi lebih negatif.

PENUTUP

Berdasarkan hasil perhitungan dan interpretasi data, serta pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: 1) pekerja mempunyai sikap yang netral terhadap kerja shift. Artinya perasaan positif dan perasaan negatif pekerja terhadap kerja shift seimbang, 2) ada hubungan negatif yang signifikan antara tipe kepribadian dengan sikap terhadap kerja shift. Ini berarti, semakin ekstravert kepribadian pekerja, semakin negatif sikapnya terhadap kerja shift, dan 3) ada hubungan negatif yang signifikan dan cukup kuat antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift. Artinya, semakin "siang" tipe circadian pekerja, semakin negatif sikapnya terhadap kerja shift. Selain itu, faktor usia ternyata tidak berpengaruh terhadap hubungan antara tipe circadian dengan sikap terhadap kerja shift.

Untuk meminimalkan ketidakhadiran kerja, kecelakaan kerja, gangguan kesehatan, serta dapat meningkatkan perasaan sejahtera (*well being*) para pekerja, perusahaan hendaknya mempertimbangkan kecenderungan tipe kepribadian dan tipe circadian pekerja dalam menempatkan mereka pada kerja shift.

REFERENSI

- Akerstedt, T. & Landstrom, U. (1998). Work place countermeasures of night shift fatigue. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 21, 167-178.
- Dekker, K.D., Tepas, D.I., & Colligan, M.J. (1996). The human aspects of shiftwork. In A. Bhattacharya & J.D. Mc Glothlin (Eds.) *Occupational ergonomics: Theory and applications* (pp. 403-416). Marcel Dekker: New York.
- Edwards, A.L. (1957). *Techniques of attitude scale construction*. Appleton-Century-Crofts, Inc.: New York.
- Eysenck, H.J. & Wilson, G. (1976). *Know your own personality*. Penguins Book Ltd.: Middlesex.
- Golec, I.I. (1993). The relationship between circadian, personality, and temperament characteristics and attitude towards shiftwork. *Ergonomics*, 36, 149-155.
- Grandjean, E. (1988). *Fitting the task to the man: A textbook of Occupational Ergonomics*. Taylor & Francis Ltd.: London.
- Harma, M. (1993). Individual differences in tolerance to shiftwork: a review. *Ergonomics*, 36, 101-109.
- Knauth, P. (1998). Hours of work. In J.M. Stellman (Ed.), *Encyclopedia of Occupational Health and Safety* (vol.2, pp.43.2-43.15). International Labour Office: Geneva.
- Luthans, F. (1998). *Organizational behavior*. McGraw-Hill International Editions: Singapore.
- Oginska, H., Pokorski, J., & Oginski, A. (1993). Gender, ageing, and shiftwork intolerance. *Ergonomics*, 36 (1-3), 161-168.
- Rogers, N., Roberts, T., & Dawson, D. (1997). Improving shiftwork management: Understanding shiftwork. *Journal Occupational Health and Safety-Australia New Zealand*, 13 (5): 429-437.
- Rosa, R.R. & Colligan, M.J. (1997). Plain language about shiftwork. *DHHS (NIOSH) Publication No.97-145*.
- Round-The-Clock System (2000). Circadian rhythms. Critical concepts. Dikutip April, 21, 2000, dari <http://www.roundtheclocksystems.com/workplace/learning/sw.circadian.htm>.
- Saskatchewan Labour. (2001). Managing shiftwork. Dikutip September, 25, 2000, dari <http://www.labour.gov.sk.ca/safety/shiftwork/printpage.htm>.
- Scott, A.J. & LaDou, J. (1998). Health and safety in shiftwork. In C. Zenz (Ed.), *Occupational Medicine* (pp. 960-986). St.Louis. Mosby.
- Wedderburn, A.A.I. (1967). Social factors in satisfaction with swiftly rotating shifts. *Occupational Psychology*, 41, 85-107.