

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA SATPAM DI KOTA PADANG DITINJAU DARI SHIFT KERJA

Putri Velicya¹, Rinaldi Rinaldi²

^{1,2} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: velicyaputri2@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jkps.v10i3.998>

Sections Info

Article history:

Submitted: 23 June 2025

Final Revised: 11 July 2025

Accepted: 16 August 2025

Published: 30 September 2025

Keywords:

Shift Work

Sleep Quality

Security Guards

Circadian Rhythm



ABSTRACT

This study aims to determine the differences in sleep quality among security guards (satpam) in Padang City based on their work shift system. The background of this research is rooted in the phenomenon that shift work, particularly night shifts, often disrupts biological rhythms and decreases workers' sleep quality. Security guards, as a profession requiring high alertness, are especially vulnerable to sleep disturbances due to irregular working hours. This research employed a quantitative approach with a comparative-correlational design. The research subjects consisted of 130 security guards in Padang City selected through purposive sampling. The results revealed a significant difference in sleep quality between day-shift and night-shift security guards, with $t = -4.423$, $df = 128$, and $p < 0.001$. The average sleep quality score of day-shift guards ($M = 54$; $SD = 6.5$) was higher than that of night-shift guards ($M = 60$; $SD = 8$). Overall, respondents' sleep quality was categorized as moderate, with the most common issues related to daytime dysfunction and difficulty initiating sleep. This study provides new insights in the field of occupational psychology and industrial health by examining the impact of shift work systems on sleep quality among security guards – a topic that has received limited attention. The findings broaden understanding of circadian rhythm disruption in the context of security work and serve as a foundation for developing work management policies that prioritize the well-being of night-shift employees.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada satpam di Kota Padang ditinjau dari sistem kerja shift. Latar belakang penelitian ini didasari oleh fenomena bahwa pekerjaan dengan sistem kerja bergilir, khususnya shift malam, sering kali berdampak terhadap ritme biologis dan menurunkan kualitas tidur pekerja. Satpam merupakan profesi dengan tuntutan kesiapsiagaan tinggi yang rentan mengalami gangguan tidur akibat perubahan jam kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif-korelasional. Subjek penelitian berjumlah 130 satpam di Kota Padang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur satpam shift pagi dan malam dengan nilai $t = -4,423$, $df = 128$, dan $p < 0,001$. Rata-rata kualitas tidur satpam shift pagi ($M = 54$; $SD = 6,5$) lebih baik dibandingkan dengan satpam shift malam ($M = 60$; $SD = 8$). Secara umum, kualitas tidur responden berada pada kategori sedang, dengan masalah utama pada aspek disfungsi siang hari dan kesulitan tidur. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam bidang psikologi kerja dan kesehatan industri dengan mengkaji dampak sistem kerja shift terhadap kualitas tidur pada profesi satpam, yang sebelumnya jarang diteliti. Hasil penelitian ini memperluas pemahaman tentang pengaruh ritme sirkadian dalam konteks pekerjaan keamanan serta menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan manajemen kerja yang berorientasi pada kesejahteraan pekerja shift malam.

Kata kunci: Shift Kerja, Kualitas Tidur, Satpam, Ritme Sirkadian

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan tuntutan pelayanan 24 jam pada berbagai sektor pekerjaan telah mendorong banyak perusahaan menerapkan sistem kerja shift. Sistem ini memungkinkan kegiatan operasional berlangsung tanpa henti, terutama pada bidang industri, transportasi, dan jasa seperti rumah sakit, kepolisian, serta keamanan (Adnan, 2002; Juliawati, 2020). Namun, penerapan sistem kerja shift, terutama pada malam hari, sering kali berdampak terhadap kesehatan pekerja, salah satunya pada kualitas tidur. Gangguan pola tidur dapat memengaruhi kinerja, konsentrasi, serta kondisi fisik dan psikologis pekerja (Saraswati & Paskarini, 2018; Khusna et al., 2023).

Petugas keamanan atau satpam merupakan profesi yang bekerja dengan tanggung jawab tinggi dan jam kerja bergilir, termasuk malam hari. Pekerjaan ini menuntut kewaspadaan, kesiapsiagaan, serta tanggung jawab yang besar. Namun, kondisi kerja shift malam berpotensi menurunkan kualitas tidur akibat kelelahan dan stres (Masari, 2022). Penurunan kualitas tidur tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat menurunkan produktivitas, konsentrasi, dan kesejahteraan emosional (Budyawati et al., 2019; Adlina Afifah, 2021). Fenomena ini menunjukkan perlunya kajian ilmiah terhadap dampak shift kerja terhadap kualitas tidur satpam, khususnya di lingkungan kerja yang menuntut kesiagaan penuh seperti kampus atau instansi publik.

Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti hubungan antara shift kerja dan kualitas tidur pada tenaga medis seperti perawat, namun kajian terhadap petugas keamanan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang pengaruh sistem kerja shift terhadap kualitas tidur pada profesi satpam, serta memperkuat teori mengenai hubungan antara pola kerja bergilir dan kesejahteraan pekerja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kebijakan manajemen waktu kerja dan peningkatan kesehatan kerja di masa kini maupun mendatang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada satpam di Kota Padang ditinjau dari sistem kerja shift yang dijalankan.

Tabel 1. Deskripsi Data Shift Pagi dan Shift Malam

Variabel	Pagi				Malam			
	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
Kualitas Tidur	42	68	54	6,5	44	77	60	8

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain komparatif-korelasional. Metode kuantitatif digunakan karena penelitian ini melibatkan pengukuran data numerik yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Desain komparatif digunakan untuk melihat perbedaan kualitas tidur antara satpam shift pagi dan malam, sedangkan desain korelasional digunakan untuk melihat hubungan antara shift kerja dengan kualitas tidur (Yusuf, 2010).

Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian adalah satpam di Kota Padang yang telah bekerja minimal satu tahun. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2018). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow, sehingga diperoleh minimal 96 responden, namun untuk mengantisipasi data outlier digunakan 130 responden sebagai sampel penelitian.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu shift kerja sebagai variabel bebas (X) dan kualitas tidur sebagai variabel terikat (Y).

1. Shift Kerja diartikan sebagai sistem pengaturan waktu kerja yang terbagi menjadi dua kelompok utama, yaitu shift pagi dan shift malam.
2. Kualitas Tidur adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang ditandai dengan kondisi tubuh yang segar, bugar, dan siap beraktivitas. Aspek yang diukur meliputi gejala siang hari, pemulihan setelah tidur, kesulitan tidur, kesulitan bangun, kepuasan tidur, dan kesulitan mempertahankan tidur (Yi et al., 2006).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket atau kuesioner yang menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban: Hampir Selalu (HS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), dan Jarang (J). Skala kualitas tidur yang digunakan merupakan adaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Adri (2020) berdasarkan teori Yi et al. (2006), terdiri dari 25 item yang mencakup enam aspek utama.

Tabel 2. Sebaran Item Aspek dalam Instrumen

Aspek	Item	Jumlah
Disfungsi di siang hari	4,10,11,14,15,16,17,19,21,22,23,24	12
Pemulihan setelah tidur	8,18	2
Kesulitan tidur	1,6,7	3
Kesulitan bangun	9,12,25	3
Kepuasan tidur	2,13,20	3
Kesulitan menjaga kondisi tidur	3,5	2
Total		25

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk menilai sejauh mana instrumen dapat mengukur variabel secara tepat. Skala kualitas tidur menunjukkan 25 item valid ($r = 0,148$) dengan tingkat

validitas sebesar 89,3% (Adri, 2020). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, dan diperoleh nilai $\alpha = 0,916$, yang menunjukkan reliabilitas tinggi dan konsistensi instrumen (Sugiyono, 2019).

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penyebaran angket secara langsung kepada satpam di berbagai pos keamanan di Kota Padang pada tanggal 24–29 Juli 2025. Peneliti melakukan pendekatan personal untuk memastikan setiap responden memahami isi kuesioner dan mengisinya dengan benar.

Tabel 3. Empat Alternatif Pilihan Skala Kualitas Tidur

Alernaif Jawaban	Kode	Favorable	Unfavorable
Hampir Selalu	HS	4	1
Sering	S	3	2
Kadang-kadang	KK	2	3
Jarang	J	1	4

Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan: Peneliti menyiapkan alat ukur dan memperoleh izin penggunaan skala kualitas tidur versi terjemahan Indonesia (Adri, 2020).
2. Tahap Pelaksanaan: Pengumpulan data dilakukan secara langsung di lapangan kepada responden yang memenuhi kriteria.
3. Tahap Pengolahan: Data yang terkumpul diinput, dianalisis, dan diinterpretasikan menggunakan perangkat statistik.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Independent Sample t-Test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara kualitas tidur satpam pada shift pagi dan malam. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan:

1. Uji Normalitas, untuk memastikan data berdistribusi normal ($p > 0,05$).
2. Uji Homogenitas, untuk memastikan varians antar kelompok homogen.
3. Uji Independent Sample t-Test, untuk melihat perbedaan kualitas tidur antar kelompok shift kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian deskriptif bertujuan untuk menafsirkan berbagai jenis data yang telah dikumpulkan dari hasil penelitian dan selanjutnya digunakan untuk mendeskripsikan data, rata-rata empiris dan rata-rata hipotesis digunakan untuk mendeskripsikan data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, hipotesis penelitian serta rata-rata empiris diperoleh dari pengukuran menggunakan skala kualitas tidur yang penjelasannya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4. Deskripsi Data Berdasarkan Aspek Kualitas Tidur

Variabel	Skor Empirik				Skor			
	Hipotetik							
Kualitas Tidur	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
	42	77	57	8	25	100	62,5	12,5

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa mean skor empiris pada skala kualitas tidur adalah 57, standar deviasi sebesar 8 menunjukkan bahwa skor responden memiliki nilai yang cukup kecil diantara nilai rata-rata. Pada skor hipotetik memiliki mean 62,5 dengan standar deviasi sebesar 12,5.

Tabel 5. Deskripsi Data Shift Pagi dan Shift Malam

Variabel	Pagi				Malam			
	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
Kualitas Tidur	42	68	54	6,5	44	77	60	8

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa mean pada shift pagi adalah 54, standar deviasi 6,5. Pada shift malam memiliki mean 60 dengan standar deviasi sebesar 8. Standar deviasi di shift malam (8) lebih besar daripada di shift pagi (6,5). Ini menunjukkan bahwa beberapa satpam di malam hari tidur sangat baik sementara yang lain tidur kurang baik.

Tabel 6. Rerata Hipotetik dan Empirik Skala Kualitas Tidur

Aspek Hipotetik	Skor Empirik				Skor			
	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
Disfungsi Siang Hari	15	40	27,5	4,1	12	48	30	6
Pemulihan Setelah Tidur	2	8	5	1	2	8	5	1
Kesulitan Tidur	3	10	6,5	1,1	3	12	7,5	1,5
Kesulitan Bangun	3	12	7,5	1,5	3	12	7,5	1,5
Kepuasan Tidur	3	11	7	1,3	3	12	7,5	1,5
Kesulitan Menjaga Kondisi Tidur	2	8	5	1	2	8	5	1

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, diketahui bahwa rata-rata skor empirik kualitas tidur responden adalah 57, lebih rendah dari skor hipotetik sebesar 62,5. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur responden secara umum belum optimal. Beberapa aspek yang masih menunjukkan masalah adalah disfungsi siang hari dan kesulitan tidur, sementara aspek seperti pemulihan setelah tidur dan kepuasan tidur berada pada kategori baik.

Hasil ini sejalan dengan teori kualitas tidur dari Buysse et al. (1989) yang menyatakan bahwa kualitas tidur mencakup durasi, efisiensi, dan kepuasan tidur.

Selain itu, sesuai dengan teori sleep hygiene, kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh stres, gaya hidup, dan lingkungan. Dengan demikian, responden dalam penelitian ini menunjukkan adanya gangguan tidur ringan hingga sedang yang perlu mendapat perhatian.

Kategori Data Penilaian

Proses klasifikasi data dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi Microsoft Excel untuk menentukan kriteria evaluasi dan frekuensi kemunculan data. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 20. Variabel yang digunakan yaitu kualitas tidur yang telah dikategorisasikan berdasarkan kriteria tertentu, sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 7. Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Presentasi
$X < M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 44$	Sangat Rendah	3	5%
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$44 < X \leq 56$	Rendah	56	25%
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$56 < X \leq 69$	Sedang	59	42%
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$69 < X \leq 81$	Tinggi	12	21%
$M + 1,5 \text{ SD} < X$	$X > 81$	Sangat Tinggi	0	7%
Total			130	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas dalam penelitian ini termasuk kategori Sedang dengan jumlah responden sebanyak 59 atau dalam persentasi (42%) yang berada pada kategori ini. Pada kategori Sangat Rendah terdapat 3 responden atau dalam persentasi (5%), selanjutnya pada kategori Rendah sebanyak 56 responden atau dalam persentasi (25%), selanjutnya pada kategorisasi Tinggi sebanyak 12 responden atau dalam persentasi (21%), dan pada kategori Sangat Tinggi terdapat 0 responden dengan persentasi (7%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum skala kualitas tidur berada pada kategori Sedang.

Tabel 8. Kategorisasi Aspek Kualitas Tidur

Aspek	Skor	Kategorisasi	F	Presentasi
Disfungsi di Siang Hari	$X \leq 17$	Sangat Rendah	6	5%
	$17 < X \leq 23$	Rendah	34	26%
	$23 < X \leq 29$	Sedang	50	38%
	$29 < X \leq 35$	Tinggi	31	24%
	$X > 35$	Sangat Tinggi	9	7%
Total			130	100%
Pemulihan Setelah	$X \leq 2,5$	Sangat Rendah	2	2%

Tidur

	$2,5 < X \leq 4$	Rendah	24	18%
	$4 < X \leq 5,5$	Sedang	69	53%
	$5,5 < X \leq 7$	Tinggi	30	23%
	$X > 7$	Sangat Tinggi	5	4%
Total			130	100%
Kesulitan Tidur	$X \leq 4,75$	Sangat Rendah	3	2%
	$4,75 < X \leq 6,25$	Rendah	44	34%
	$6,25 < X \leq 7,75$	Sedang	37	28%
	$7,75 < X \leq 9,25$	Tinggi	40	31%
	$X > 9,25$	Sangat Tinggi	6	5%
Total			130	100%
Kesulitan Bangun	$X \leq 5,5$	Sangat Rendah	8	6%
	$5,5 < X \leq 7$	Rendah	29	22%
	$7 < X \leq 8$	Sedang	32	25%
	$8 < X \leq 9,5$	Tinggi	53	41%
	$X > 9,5$	Sangat Tinggi	8	6%
Total			130	100%
Kepuasan Tidur	$X \leq 4,75$	Sangat Rendah	10	8%
	$4,75 < X \leq 6,25$	Rendah	34	26%
	$6,25 < X \leq 7,75$	Sedang	32	24%
	$7,75 < X \leq 9,25$	Tinggi	49	38%
	$X > 9,25$	Sangat Tinggi	5	4%
Total			130	100%
Kesulitan Menjaga Kondisi Tidur	$X \leq 2,25$	Sangat Rendah	10	8%
	$2,25 < X \leq 3,75$	Rendah	20	15%
	$3,75 < X \leq 5,25$	Sedang	59	46%
	$5,25 < X \leq 6,75$	Tinggi	29	22%
	$X > 6,75$	Sangat Tinggi	12	9%
Total			130	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat, mayoritas subjek pada aspek “disfungsi di siang hari” berada pada kategori Sedang dengan jumlah 50 responden atau dalam persentasi (38%). Selanjutnya pada aspek kedua yaitu “pemulihan setelah tidur” mayoritas subjek berada pada kategori Sedang dengan jumlah 69 responden atau dalam persentasi (53%). Selanjutnya pada aspek ketiga yaitu “kesulitan tidur” mayoritas subjek berada pada kategori Rendah dengan jumlah 44 responden atau dalam persentasi (34%). Selanjutnya pada aspek keempat yaitu “kesulitan bangun” mayoritas subjek berada pada kategori Tinggi dengan jumlah 53 responden atau dalam persentasi (41%). Selanjutnya pada aspek kelima yaitu “kepuasan tidur” mayoritas subjek berada pada kategori Tinggi dengan jumlah 49 responden atau dalam persentasi (38%).

Selanjutnya pada aspek keenam yaitu “kesulitan menjaga kondisi tidur” mayoritas subjek berada pada kategori Sedang dengan jumlah 59 responden atau dalam persentasi (46%).

Analiisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk menilai apakah data yang digunakan terdistribusi mengikuti pola kurva normal atau tidak. Untuk pengujian ini, peneliti melakukan uji Kolmorov Smirnov menggunakan IBM SPSS 20 dan memperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 9. Normalitas Kolmogorov-smirnov

Variabel	Asymp.Sig	Keterangan
Kualitas Tidur	.200	Signifikan

Berdasarkan hasil uji normalitas data terdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$ yaitu $.200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal. Dengan asumsi normalitas terpenuhi

2. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dilaksanakan guna meninjau apakah data yang diraih mempunyai sifat yang homogen atau yang cenderung sejenis, dimana perbedaan yang didapatkan tidak disebabkan karena tidak homogen. Dalam melaksanakan pengujian homogenitas pada penelitian ini peneliti memakai Levene's statistics yang dibantu melalui penggunaan SPSS for windows. Data dinyatakan homogen ketika angka dari probabilitas (p) melampaui angka α 0,05.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas Skala Kualitas Tidur

Levene Statistics	DF1	Df2	Sig
3,664	1	114	.058

Dari tabel diatas, diraih temuan dari pengujian homogenitas yang dilaksanakan pada penelitian ini diperoleh probabilitas (p) pada angka 0,058 bisa dinyatakan $p > 0,05$ maka varian data untuk penelitian ini mempunyai sifat yang homogen.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Independent Sample t-Test

Uji independent sample t Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Persyaratan pokok dalam uji independen sample t test adalah data terdistribusi normal dan homogen (tidak mutlak). Dari hasil analisis uji normalitas dan uji homogenitas maka kesimpulan yang diperoleh adalah data berdistribusi normal dan homogen.

Tabel 11. Independent Sample Test

t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	95% CI (Lower-upper)
-4,423	128	<0,001	-5,722	-8,282 - -3,162

b. Independent Sample Test

Berdasarkan hasil uji Independent Sample t-test, diperoleh nilai Levene's Test for Equality of Variances sebesar sig = 0,100 ($> 0,05$), sehingga varians antar kelompok dianggap homogen dan analisis menggunakan asumsi equal variances assumed. Hasil uji t menunjukkan nilai $t = -4,423$, df sebesar 128, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($< 0,05$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara shift kerja terhadap kualitas tidur satpam. Nilai Mean Difference -5,722 dengan interval kepercayaan 95% (-8,282 s.d. -3,162), yang menunjukkan bahwa satpam dengan shift malam memiliki kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan karyawan shift pagi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada satpam di Kota Padang ditinjau dari shift kerja. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Independent Sample t-Test, diperoleh nilai $t = -4,423$ dengan $df = 128$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($< 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara shift kerja terhadap kualitas tidur, di mana satpam yang bekerja pada shift malam memiliki kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan dengan satpam yang bekerja pada shift pagi.

Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui teori ritme sirkadian (circadian rhythm), yaitu jam biologis tubuh manusia yang mengatur siklus tidur dan bangun dalam periode 24 jam. Ritme ini sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti cahaya dan kegelapan. Saat seseorang bekerja pada malam hari, ia harus tetap aktif ketika tubuhnya secara alami dirancang untuk beristirahat. Akibatnya, produksi hormon melatonin, yang berperan penting dalam memfasilitasi tidur, menjadi terganggu (Walker, 2017).

Gangguan terhadap ritme sirkadian inilah yang menjelaskan mengapa satpam shift malam cenderung mengalami kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, serta kurang merasa segar saat bangun. Hal ini juga didukung oleh temuan Khusna et al. (2023) yang menyebutkan bahwa pekerja shift malam rata-rata hanya tidur 3–5 jam per hari, jauh di bawah rekomendasi 7–8 jam tidur ideal. Kekurangan waktu tidur tersebut berimplikasi pada meningkatnya rasa mengantuk di siang hari, sulit berkonsentrasi, penurunan produktivitas, serta munculnya gejala disfungsi kognitif.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Saraswati & Paskarini (2018) yang menyatakan bahwa pekerja shift malam lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan pekerja shift pagi. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Nabila Azzahra (2024) bahwa pekerja shift malam cenderung memiliki tingkat kepuasan tidur yang rendah dan waktu pemulihan tubuh yang tidak optimal. Penurunan kualitas tidur pada pekerja malam ini merupakan konsekuensi langsung dari perubahan pola tidur yang tidak sejalan dengan ritme biologis alami tubuh.

Temuan ini juga mendukung pendapat Yi et al. (2006) yang menegaskan bahwa kualitas

tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh efisiensi, kepuasan, dan kemudahan dalam memulai serta mempertahankan tidur. Satpam malam sering kali tidak dapat tidur nyenyak di siang hari karena gangguan lingkungan seperti kebisingan, aktivitas keluarga, atau pencahayaan yang berlebih.

Kualitas tidur yang buruk berdampak tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Menurut Costa (2003), shift kerja malam berpengaruh negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, mengurangi kemampuan kerja, serta meningkatkan risiko kesalahan dan kecelakaan kerja. Satpam yang kurang tidur cenderung mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan kurang waspada, kondisi yang tentu berbahaya dalam profesi yang menuntut kewaspadaan tinggi.

Selain itu, hasil deskriptif penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang dalam kualitas tidur. Namun, aspek “disfungsi di siang hari” dan “kesulitan tidur” dominan dialami oleh kelompok shift malam. Hal ini mengindikasikan bahwa walaupun sebagian responden masih dapat berfungsi, mereka mengalami dampak nyata berupa rasa mengantuk dan kesulitan memulai tidur. Kondisi ini sejalan dengan konsep sleep hygiene yang menekankan pentingnya pola tidur teratur, lingkungan tidur yang nyaman, dan gaya hidup sehat untuk mencapai kualitas tidur yang optimal (Buysse et al., 1989).

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengaturan shift kerja memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur satpam. Oleh karena itu, instansi atau perusahaan yang mempekerjakan satpam perlu memberikan perhatian khusus terhadap pengaturan jadwal kerja agar tidak mengganggu ritme biologis mereka. Upaya yang dapat dilakukan meliputi pengaturan rotasi shift yang seimbang agar satpam tidak terus-menerus bekerja pada malam hari, pemberian waktu istirahat yang cukup di antara pergantian shift, serta penyediaan fasilitas istirahat yang nyaman dan kondusif bagi satpam shift malam. Selain itu, penting pula bagi instansi untuk memberikan edukasi dan pelatihan mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang sehat, manajemen stres, serta cara mempertahankan gaya hidup yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kesehatan. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan kinerja satpam secara keseluruhan.

Penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai hubungan antara shift kerja dan kualitas tidur pada satpam di Kota Padang. Namun, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal agar dapat menilai perubahan kualitas tidur dalam jangka waktu yang lebih panjang. Selain itu, penelitian di masa mendatang dapat menambahkan variabel lain seperti tingkat stres kerja, beban kerja, dan dukungan sosial sebagai faktor yang mungkin memediasi hubungan antara shift kerja dan kualitas tidur. Penggunaan alat ukur objektif, seperti *actigraphy* atau *polysomnography*, juga sangat direkomendasikan untuk melengkapi data subjektif dari kuesioner.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur pada satpam di Kota Padang ditinjau dari shift kerja berada pada kategori sedang dengan beberapa masalah signifikan pada aspek kesulitan bangun dan kepuasan tidur. Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pada satpam yang bekerja pada shift pagi dan malam. Satpam yang bekerja pada shift malam menunjukkan kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan

dengan satpam yang bekerja pada shift pagi, hal ini didukung oleh hasil uji Independent Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$.

REFERENSI

- Adlina Afifah, I. S. (2021). Hubungan Kerja Sif dengan Kualitas Tidur pada Pekerja Perusahaan Fast Moving Consumer Goods (FMCG) Tahun 2020. *Integrasi Kesehatan dan Sains*, 221-226.
- Adnan, I. (2002). HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN DAN TIPE CIRCADIAN DENGAN SIKAP TERHADAP KERJA SHIFT.
- Allo, A. A., & Yanti, P. (2022). Hubungan Beban Kerja Fisik, Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Kerja Pengemudi Bentor Di Kelurahan Mentirotik, Toraja Utara. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 46-51.
- Asna Ampang Alloa, P. Y. (2022). HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK, KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KERJA PENGEMUDI BENTOR DI KELURAHAN MENTIROTIKU, TORAJA UTARA . *Jurnal Kesehatan Kedokteran*, 46-51.
- Azwar, s. (2011). Metode penelitian (xii). Pustaka pelajar.
- Budyawati, N. P. L. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1-7. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eu/article/view/49852>
- Costa, G. (2003). Factors influencing health of workers and tolerance to shift work. *Theoretical issues in ergonomics science*, 4(3-4), 263-288.
- Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research* Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006)., 15(3), 309-316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>
- Devina Farry Armadani, I. P. (2023). ANALISIS HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* .
- Febby, F. R., & Purwanto, S. (2021). *Perbedaan Kualitas Tidur Satpam Shift dan Karyawan Parkir Non Shift Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hidayatullah, R. R., Kamali, M. F., & T., N. A. (2024). Innovative Dakwah Strategies Through Social Media: Case Study of Islamic Communication Approaches in Indonesia. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 1(1), 16-27. <https://doi.org/10.34125/injies.v1i1.3>
- Hidayati, E., & Hutagaol, B. A.-R. (2025). An Analysis of Hasan Hanafi's Tafsir Method: Hermeneutics as An Interpretative Approach. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 2(1), 39-48. <https://doi.org/10.34125/injies.v2i1.22>
- Iswandi, I., Syarnubi, S., Rahmawati, U., Lutfiyani, L., & Hamrah, D. (2024). The Role of Professional Ethics Courses in Producing Prospective Islamic Religious Education Teachers with Character. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 71-82. <https://doi.org/10.34125/injies.v1i2.9>
- Khofi, M. B., & Santoso, S. (2024). Optimize the Role of The State Islamic High School (MAN) Bondowoso Principal in Promoting Digital-Based Learning. *JERIT: Journal of Educational Research and Innovation Technology*, 1(2), 91-102. <https://doi.org/10.34125/jerit.v1i2.7>
- Khubab, A. I., & Jaya, A. I. A. (2024). Implementation of Quality Education at the Darul Falah Amsilati Islamic Boarding School. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 1(1), 1-4. <https://doi.org/10.34125/injies.v1i1.1>

- Khusna, C., Rupiwardani, I., & Yohanan, A. (2023). Hubungan shift malam dan kualitas tidur dengan beban kerja mental karyawan produksi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 216-225.
- Kuswadi, S. 1997. *Pengaturan Tidur Pekerja Shift*, *Cermin Dunia Kedokteran*, No. 116/1997, 52-48.
- Marchelia, V. (2014). STRES KERJA DITINJAU DARI SHIFT KERJA PADA KARYAWAN . *Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Masari, N. V. (2022). HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA SECURITY DI PERUMAHAN GARDENS AT CANDI SAWANGAN DEPOK. *Frame of Health Journal*.
- Maurits, L. S., & Widodo, I. D. (2008). Faktor dan penjadualan shift kerja. *Teknoin*, 13(2).
- Nabila Azzahra, E. S. (2024). PENGARUH SHIFT KERJA TERHADAP KUALITAS TIDUR PERAWAT. *JURNAL INSPIRASI KESEHATAN*.
- Nashori, F. & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: dari kualitas tidur hingga insomnia*. Universitas Islam Indonesia. ISBN: 978-602- 450-079-5
- Nur Nunu P. Sinaga, J. A. (n.d.). RISIKO HIPERTENSI PADA PEKERJA SHIFT MALAM.
- Pabisa, Y. (2019). Pengaruh Antara Lingkungan Kerja dan Shift Kerja Terhadap Kinerja Karyawan . 294-301.
- Purwanto, S. (2008). MENGATASI INSOMNIA DENGAN TERAPI RELAKSASI. *Psikologi*, 141-148.
- Saraswati, A. W., & Paskarini, I. (2018). Hubungan Gangguan Tidur Pada Pekerja Shift Dengan Kejadian Kecelakaan Kerja Di Terminal Petikemas. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(1), 72-80.
- Sutrisno, R., Faisal, & Huda, F. (2017). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur With and Without Lamp Lights*
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung: ALFABETA
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. (2), 37-39
- Walker, A. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*. 309-316
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian: Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmu*. Padang: UNP Press

Copyright holder:

© Author

First publication right:

Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah

This article is licensed under:

