KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa (JIPM)
Vol.4, No.6 Desember 2026
e-ISSN: 3025-5465, p-ISSN : 3025-7964, Hal 835-843
DOI: https://doi.org/10.61722/jipm.v4i6.3199

Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres Pada Anggota Direktorat Samapta Polda Metro Jaya

Muhammad Tri Mei Handiyono[1*], Sarita Candra Merida[2], Tugimin Supriyadi[3]
[123] Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
*Penulis Korespondensi: muhammadtri039@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the relationship between sleep quality and stress among members of the Samapta Directorate of the Metro Jaya Regional Police. This study employs quantitative methods, specifically correlation analysis and a survey. The study sample consisted of 100 respondents, selected using purposive sampling. The measurement tools used in this study were the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and a standardized stress scale. The results indicate that there is a significant relationship between sleep quality and stress among members of the Samapta Directorate at the Metro Jaya Regional Police. There is a positive correlation between sleep quality scores and stress, indicating that lower sleep quality (higher PSQI score) is associated with higher stress levels. Conversely, the higher the stress, the more it disrupts and diminishes sleep quality. Recommendations for future institutional management include developing stress management training and adaptive shift scheduling to preserve officers' health and optimal performance.*

Keywords: *Sleep Quality, Stress, Samapta Directorate of Metro Jaya Regional Police*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan stres pada anggota Direktorat Samapta Polda Metro Jaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasi dan survei. Sampel penelitian melibatkan 100 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk mengukur kualitas tidur dan skala stres terstandardisasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan stres pada anggota Direktorat Samapta di Polda Metro Jaya. Terdapat hubungan dengan arah positif antara kualitas tidur (skor PSQI) dan tingkat stres yang menandakan bahwa semakin tinggi gangguan atau skor kualitas tidur, maka akan semakin tinggi pula stres yang dialami anggota, begitu pula sebaliknya. Rekomendasi penelitian ini diarahkan pada pentingnya pengelolaan kesehatan mental dan pola manajemen kerja demi optimalisasi performa kepolisian di lapangan..

Kata kunci: Kualitas Tidur, Stres, Direktorat Samapta Polda Metro Jaya

1. LATAR BELAKANG

Direktorat Samapta merupakan salah satu unsur pelaksana utama di dalam institusi Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) yang memiliki fungsi vital dalam pengendalian masyarakat, penegakan ketertiban umum, serta tindakan preventif terhadap segala bentuk gangguan keamanan di tingkat kepolisian daerah (Polda). Sesuai dengan asal katanya dari bahasa Sanskerta yang berarti "waspada" dan "keadaan siap sedia", fungsi Samapta menuntut setiap anggotanya untuk selalu sigap melakukan pengawalan (WAL), penjagaan, patroli, serta penanganan pertama di Tempat Kejadian Perkara (TKP). Landasan hukum operasional ini tertuang jelas dalam Undang-Undang Republik

Naskah Masuk: 03 September 2026; Revisi: 04 September 2026; Diterima: 07 September 2026; Terbit: 12 September 2026

Indonesia Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia yang menegaskan tugas pokok Polri dalam memelihara keamanan dalam negeri meliputi ketertiban umum serta penegakan hukum.

Pada realitas strukturalnya, tulang punggung dari satuan Direktorat Samapta didominasi oleh anggota berpangkat Bintara, termasuk di antaranya Bintara Remaja yang baru saja menyelesaikan pendidikan pembentukan di Sekolah Polisi Negara (SPN). Mengacu pada Peraturan Kapolri Nomor 3 Tahun 2016 mengenai kepangkatan kepolisian, golongan Bintara menduduki posisi strategis sebagai pelaksana garis depan (frontliner). Karakteristik Bintara Remaja ini umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 23 tahun, yang secara psikologis dikategorikan sebagai masa remaja akhir atau transisi menuju dewasa awal. Masa transisi ini dipenuhi dengan tantangan penyesuaian diri terhadap tuntutan profesi kemiliteran/kepolisian yang rigid, pengelolaan emosi yang belum stabil, serta kerentanan terhadap stres.

Tuntutan operasional Direktorat Samapta yang harus siap siaga selama 24 jam memicu diberlakukannya sistem kerja bergilir atau shift work. Pola kerja shift ini memaksa anggota untuk tetap terjaga dan berpatroli pada malam hari, yang secara langsung bertentangan dengan ritme sirkadian biologis tubuh manusia. Gangguan pada ritme sirkadian inilah yang menjadi pemicu utama rusaknya kualitas tidur anggota. Manusia rata-rata membutuhkan kuantitas tidur yang baik berkisar antara 6 hingga 8 jam dalam sehari guna memberikan perasaan tenang, damai, pemulihan energi fisik, serta fungsi neurokognitif yang optimal. Kurangnya kualitas tidur pada anggota kepolisian berisiko memunculkan efek kelelahan kronis yang berdampak pada hilangnya fokus, penurunan konsentrasi saat bertugas, hingga potensi kecelakaan kerja yang fatal dalam operasional kepolisian.

Dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk tidaklah sederhana; ia berkorelasi timbal balik dengan peningkatan stres kerja. Berdasarkan data dari Kementerian Riset dan Teknologi (Kemenristek), menunjukkan bahwa sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stres dengan rincian kategori sangat berat sebesar 0,8% dan stres ringan berada pada angka 34,5%. Dalam konteks kepolisian, stres kerja muncul akibat beban tugas yang melebihi kapasitas (overload), tekanan instruksi dari atasan yang menuntut penyelesaian instan, risiko bahaya di lapangan, serta minimnya dukungan sosial di

lingkungan kerja. Kondisi psikologis yang tertekan Ini memicu pelepasan hormon kortisol secara berlebihan yang berujung pada gejala insomnia. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada anggota Direktorat Samapta Polda Metro Jaya guna memberikan masukan berharga bagi tata kelola sumber daya manusia di institusi Polri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analisis korelasi dan metode survei lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh personel aktif Direktorat Samapta Polda Metro Jaya. Menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi anggota aktif yang terlibat langsung dalam penugasan operasional berbasis shift, diperoleh sampel sebanyak 100 responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara terstruktur melalui penyebaran kuesioner instrumen psikologis yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Variabel Kualitas Tidur diukur menggunakan instrumen standar internasional Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang mencakup tujuh komponen utama, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas di siang hari. Sementara itu, variabel Stres diukur menggunakan Skala Stres yang disusun berdasarkan aspek-aspek gejala stres psikologis, fisik-fisiologis, dan perubahan perilaku.

Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi (content validity) melalui penilaian profesional (professional judgment) untuk memastikan seluruh butir pertanyaan mencerminkan atribut psikologis yang diukur. Uji reliabilitas instrumen dihitung menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Berdasarkan klasifikasi Periantolo (2016), instrumen dinyatakan sangat bagus dan andal jika nilai alpha lebih besar atau sama dengan 0,90. Pengolahan dan analisis data statistik dilakukan melalui uji asumsi (uji normalitas dan uji linearitas) sebelum dilanjutkan ke tahap uji hipotesis korelasi menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Profil Deimografis Responden

Karakteristik demografis dari 100 responden anggota Direiktorat Samapta Polda Metro Jaya berdasarkan aspek usia disajikan pada Tabel 3.1 di bawah ini:

Tabeil 3. 1 Profil Demografis Usia Responden Penelitian

Karakteristik Usia	Jumlah Responden	Presentase (%)
20 Tahun	26	26%
23 Tahun	36	36%
25 Tahun	38	38%
Total	**100**	**100%**

Berdasarkan data pada Tabel 3.1, terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori usia dewasa awal, dengan proporsi terbesar pada usia 25 tahun (38%), diikuti oleh usia 23 tahun (36%), dan usia 20 tahun (26%). Hal ini merefleksikan komposisi satuan Direktorat Samapta yang didominasi oleh personel muda atau Bintara Remaja.

1.1 Uji Validitas dan Reiliabilitas Alat Ukur

Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien yang sangat memuaskan. Skala Kualitas Tidur (PSQI) memperoleh nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar $\alpha = 0{,}932$. Merujuk pada klasifikasi Periantolo, nilai ini berada pada rentang $\geq 0{,}90$ yang dikategorikan sebagai instrumen dengan reliabilitas "Sangat Bagus". Demikian pula dengan Skala Stres yang menunjukkan hasil koefisien yang reliabel dan siap digunakan untuk pengujian empiris.

1.2 Uji Asumsi Peneliiian

Uji asumsi dilakukan mencakup uji normalitas dan uji linearitas data. Hasil uji normalitas pada variabel Kualitas Tidur dan Stres memperoleh nilai signifikansi $p < 0{,}01$. Dikarenakan nilai $p < 0{,}05$, maka sebaran data dalam penelitian ini dinyatakan terdistribusi tidak normal. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai $F = 0{,}769$ dengan nilai signifikansi linearitas sebesar $p = 0{,}648$. Mengingat nilai $p > 0{,}05$, maka hubungan antara variabel Kualitas Tidur dengan variabel Stres dinyatakan memiliki hubungan yang linear secara signifikan.

1.3 Kategorisasi Skor Variabel

Kategorisasi dilakukan untuk melihat gambaran tingkat kualitas tidur dan tingkat stres yang dialami responden secara individu berdasarkan norma sebaran skor. Hasil kategorisasi disajikan dalam Tabel 3.2 dan Tabel 3.3 berikut:

Tabeil 3. 2 Kategorisasi Tingkat Kualitas Tidur (Skor PSQI)

Kategori	Batas Nilai Skor	Jumlah Responden (N)	Persentase (%)
Tinggi (Buruk)	> 73,3	30	22,7%
Sedang	64,1 – 73,3	40	65,7%
Rendah (Baik)	< 64,1	34	11,6%
	Total	**100**	**100,0%**

Tabel 3. 3 Kategorisasi Tingkat Stres Anggota

Kategori	Batas Nilai Skor	Jumlah Responden (N)	Persentase (%)
Tinggi	> 32,5	40	80,6%
Sedang	27,5 – 32,5	34	11,0%
Rendah	< 27,5	30	8,4%
	Total	**100**	**100,0%**

Berdasarkan hasil kategorisasi, pada variabel kualitas tidur, mayoritas anggota berada pada kategori sedang (65,7%), yang menunjukkan adanya indikasi awal gangguan tidur akibat penugasan. Sementara itu, pada variabel stres, data yang mendominasi berada pada rentang kategori tinggi hingga sedang, dengan nilai frekuensi kumulatif terbanyak menempatkan kategori sedang sebagai sebaran yang mendominasi dalam dinamika psikologis harian anggota.

1.2 Uji Hipotesis (Korelasi)

Untuk meingujii hubungan antarvariiabeil, diilakukan ujii koreilasii statiistiik yang hasiilnya diirangkum pada Tabeil 3.4 dii bawah iinii:

Tabel 3. 4 Hasil Uji Korelasi Variabel Kualitas Tidur dengan Stres

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Kesimpulan
Kualitas Tidur × Stres Kerja	0,541**	< 0,001	Ha Diterima (Signifikan, Positif)

Berdasarkan hasil uji korelasi pada Tabel 3.4, diperoleh koefisien korelasi sebesar r = 0,541 dengan taraf signifikansi p < 0,001. Karena nilai p < 0,05, maka Hipotesis Alternatif (Ha) dalam penelitian ini secara resmi diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang positif antara Stres dengan Kualitas Tidur pada Anggota Direktorat Samapta Polda Metro Jaya. Nilai korelasi positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dirasakan oleh anggota, maka skor PSQI akan semakin meningkat (yang berarti kualitas tidur semakin memburuk atau mengalami penurunan signifikan).

Pembahasan

Hasil analisis empiris dalam penelitian ini memperkuat temuan ilmiah kontemporer yang menyatakan bahwa kualitas tidur di kalangan anggota kepolisian memiliki keterikatan yang sangat erat dengan dinamika tingkat stres kerja mereka. Penemuan koefisien korelasi positif (r = 0,541; p < 0,001) menegaskan adanya hubungan timbal balik, ketika stres kerja melonjak akibat tuntutan tugas, kualitas tidur anggota akan langsung terdegradasi. Begitu pula sebaliknya, kondisi tidur yang tidak nyenyak atau kurangnya durasi istirahat di bawah batas ideal (6-8 jam) akan menurunkan ambang toleransi psikologis anggota terhadap stressor kerja di hari berikutnya, sehingga memperparah persepsi stres yang mereka rasakan.

Dalam konteks tugas Direktorat Samapta Polda Metro Jaya, kerentanan ganda ini dipicu secara riil oleh lingkungan kerja fisik dan struktural. Kebijakan kerja bergilir (shift work) dari pagi ke malam hari memaksa tubuh mengabaikan sinyal kantuk alami. Ketika seorang anggota mendapatkan shift malam, mereka dituntut melakukan patroli preventif skala besar dan pengamanan objek vital di saat tubuh seharusnya berada dalam fase istirahat total. Ketidaksesuaian ini merusak jam biologis internal (irama sirkadian), yang berakibat pada timbulnya gejala insomnia, disfungsi aktivitas siang hari, serta akumulasi kelelahan (fatigue). Penurunan performa psikomotorik akibat kelelahan ini sangat berbahaya bagi keselamatan anggota, mengingat penugasan

kepolisian melibatkan penanganan situasi konflik sosial, pengawalan massa, hingga tindakan taktis darurat di TKP.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan penelitian Riandy, D. M., & Ernawati (2024) terhadap 430 petugas kepolisian yang menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara persepsi Stres dengan durasi dan kualitas tidur, di mana variabel beban kerja, pangkat, dan jam kerja yang panjang menjadi faktor modifikasi yang krusial. Selain itu, implikasi klinis dari rusaknya kualitas tidur akibat stres kerja kronis ini tidak boleh diabaikan. Garbarino et al. (2019) mengemukakan bahwa petugas kepolisian yang mengalami gangguan tidur jangka panjang akibat stres memiliki risiko jauh lebih tinggi untuk terkena penyakit fisik degeneratif seperti penyakit jantung koroner, sindrom metabolik, diabetes, serta kerentanan tinggi terhadap gangguan kesehatan mental akut seperti depresi mayor dan gangguan kecemasan.

Meskipun penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain penelitian ini bersifat cross-sectional yang hanya menangkap potret dinamika psikologis pada satu titik waktu tertentu, sehingga tidak mampu menggambarkan fluktuasi stres dan kualitas tidur dalam jangka panjang. Selain itu, faktor kontekstual eksternal di luar lingkungan kerja seperti keharmonisan keluarga, kondisi finansial pribadi, dan gaya hidup sehat (pola makan dan olahraga) tidak dikontrol di dalam penelitian ini, padahal faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh sekunder terhadap stabilitas emosi dan higienitas tidur individu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan ilmiah sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada anggota Direktorat Samapta Polda Metro Jaya ($r = 0{,}541$; $p < 0{,}001$). Dengan demikian, Hipotesis Alternatif (Ha) dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Arah korelasi positif menunjukkan pola searah dan timbal balik, di mana semakin tinggi stres kerja yang dihadapi oleh anggota Samapta akibat beban tugas operasional dan sistem shift, maka kualitas tidur mereka akan semakin menurun dan memburuk (ditandai dengan lonjakan skor PSQI). Sebaliknya, kualitas tidur

yang buruk berkontribusi langsung sebagai faktor pemunah stabilitas psikologis yang memperparah manifestasi stres kerja anggota.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, diajukan beberapa saran strategis yang bersifat teoritis maupun praktis:

1. **Saran Teoritis (Peneiliti Selanjutnya):**

   Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mendalami fenomena psikologi industri dan organisasi di lingkungan kepolisian, disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal guna mengamati dinamika perubahan stres dan kualitas tidur dari waktu ke waktu secara lebih komprehensif. Selain itu, disarankan pula untuk memperluas cakupan sampel ke satuan fungsi lain di kepolisian serta mengontrol faktor kontekstual eksternal seperti variabel resiliensi, dukungan sosial keluarga, dan status kesehatan fisik.

2. **Saran Praktis (Institusi Kepolisian):**

   Kepada pimpinan Direktorat Samapta Polda Metro Jaya dan pengemban fungsi SDM, diharapkan hasil penelitian ini dijadikan rujukan dalam penyusunan kebijakan perawatan personel. Perlu dilakukan evaluasi berkala terhadap rotasi jadwal shift kerja agar lebih adaptif terhadap kesehatan sirkadian anggota. Institusi juga disarankan menyelenggarakan program pelatihan manajemen stres (stress management training), edukasi sleep hygiene, serta mengoptimalkan layanan konseling psikologis guna menjaga kesiapan mental dan fisik personel dalam menjalankan tugas perlindungan dan pelayanan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

Apik Pratama, et al. "Pengaruh Shift Kerja terhadap Keselamatan Kerja dan Kelelahan Kerja Anggota Kepolisian." *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja* 10, no. 2 (2019): 112-125. Aprianty, E., et al. "Lembaga Kepolisian sebagai Pembela Hak Asasi Manusia dan Kesejahteraan Masyarakat." *Jurnal Ilmu Kepolisian dan Sosial* 5, no. 1 (2023): 45-58.

Azwar, Saifuddin. Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.

Budyawati, N. L. P. "Dampak Psikologis Kualitas Tidur yang Buruk terhadap Stres, Depresi, dan Koping Tidak Efektif." *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia* 14, no. 3 (2019): 201-215.

Fani Rakhim. "Analisis Stres Kerja dan Dampak Organisasional pada Instansi Pemerintahan." *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia* 8, no. 4 (2020): 340-355.

Garbarino, S., et al. "Sleep Disorders, Work Stress, and Cardiovascular Risks in Police Officers: A Systematic Review." *Occupational Health Science* 3, no. 3 (2019): 205–238.

Hayati, R., et al. "Penghayatan Stres Kerja dan Tekanan Lingkungan Kerja Organisasi." *Jurnal Perilaku Organisasi* 12, no. 1 (2019): 88-99.

Hendi Aryadi, et al. "Kelelahan Kerja Akibat Pola Tidur Buruk pada Personel Kepolisian." *Jurnal Psikologi Neurokognitif* 6, no. 2 (2018): 150-165.

Marchelia, L. "Stres Akibat Kerja dan Ketidakmampuan Pekerja dalam Menghadapi Tuntutan Tugas." *Jurnal Psikologi Industri* 4, no. 2 (2014): 75-84.

Massie, R., et al. "Tekanan Perintah Atasan dan Pengaruhnya terhadap Stres Kerja." *Jurnal Manajemen Publik* 11, no. 2 (2018): 130-142.

Nashori, F., & Diana, R. "Kualitas Tidur dan Hubungannya dengan Kinerja Neurokognitif Serta Psikomotorik." *Jurnal Psikologi Islam* 3, no. 1 (2006): 12-28.

Nasution, I. N. "Manajemen Stres dan Dampak Kelebihan Stres terhadap Kesehatan Individu." *Jurnal Psikologi Sosiologi* 2, no. 1 (2008): 44-55.

Periantolo, J. Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Psikologi. Jakarta: Salemba Humanika, 2016.

Potter, P. A., & Perry, A. G. Essentials of Nursing Foundation. St. Louis: Mosby Elsevier, 2006. Riandy, D. M., & Ernawati. "The Relationship Between Perceived Stress and Sleep Duration and

Quality Among Police Officers." *Journal of Police Psychology* 18, no. 1 (2024): 102-115. Riryn Fatmawaty. "Memahami Psikologi Remaja dan Masa Transisi Adolesen." *Jurnal Perkembangan Anak dan Remaja 2*, no. 1 (2017): 60-75.

Supriatmo. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Buruk pada Pekerja Sektor Keamanan Negara." *Jurnal Kesehatan Kerja Nasional* 7, no. 3 (2016): 178-190.