

# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, MOTIVASI KERJA, DAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP TINGKAT KINERJA KERJA SATPAM UNIVERSITAS DIPONEGORO KAMPUS TEMBALANG

**KHAIRINA APRILIANI-25000122140228**  
**2026-SKRIPSI**

Keberhasilan lembaga pendidikan pada masa kini tidak hanya bergantung pada mutu akademik, tetapi juga ditentukan oleh pengelolaan sumber daya insani yang efektif. Sebagai ujung tombak pengamanan di area kampus, satuan pengaman (satpam) dituntut untuk menjaga performa yang unggul. Tuntutan ini memerlukan capaian kinerja yang optimal karena satpam terlibat langsung dalam menjamin keselamatan dan kelancaran aktivitas kampus melalui kewaspadaan yang terus-menerus, serta kesiapan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur, motivasi kerja, serta beban kerja mental terhadap tingkat kinerja satpam di Universitas Diponegoro Kampus Tembalang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan survei analitik dan desain *cross-sectional*. Seluruh populasi yang berjumlah 105 responden ikut serta dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang memuat empat instrumen baku yang telah disesuaikan ke dalam Bahasa Indonesia: *Individual Work Performance Questionnaire* (IWPQ), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Motivation at Work Scale* (MAWS), dan *NASA Task Load Index* (NASA-TLX). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan taraf kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar satpam memiliki kualitas tidur buruk (70,5%), motivasi kerja tinggi (50,5%), beban kerja mental sedang (57,1%), serta tingkat kinerja sedang (73,1%). Terdapat hubungan yang signifikan terhadap kinerja pada kualitas tidur ( $p=0,034$ ;  $r=-0,207$ ) dan beban kerja mental ( $p=0,038$ ;  $r=+0,203$ ). Sebaliknya, tidak ditemukan korelasi yang bermakna antara motivasi kerja dengan kinerja ( $p=0,108$ ;  $r=+0,158$ ). Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar satpam menerapkan pola tidur yang sehat, serta pihak manajemen perlu menyediakan sarana pendukung serta mengadakan pelatihan regulasi emosi dan penanganan insiden.

**Kata kunci** : Kinerja, Kualitas Tidur, Motivasi Kerja, Beban Kerja Mental, dan Satpam