



Hubungan Kualitas Tidur terhadap Produktivitas Kerja Driver Goseh Tanah Karo

Cahyani Arifah^{1*}, Reni Agustina Harahap², Yulia Khairina Ashar³, Tri Niswati Utami⁴, Adenan⁵

¹⁻⁴Kesehatan Masyarakat, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

⁵Aqidah Filsafat Islam, Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

*Penulis Korespondensi: cahyaniarifah991@gmail.com

Abstract. *The flexible work system for online motorcycle taxi drivers can lead to irregular working hours and rest periods, potentially reducing sleep quality and work productivity. This study aims to determine the relationship between sleep quality and work productivity among online motorcycle taxi drivers in Goseh Tanah Karo. This study used a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. A sample of 75 respondents was selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and work productivity questionnaires, then analyzed using the Chi-square test. The results showed that 78.7% of respondents had poor sleep quality and 60% had low work productivity. There was a relationship between sleep quality and work productivity ($p=0.038$) with a prevalence ratio (PR) of 1.763. Drivers with poor sleep quality had a prevalence of low work productivity 1.763 times greater than drivers with good sleep quality. It was concluded that sleep quality is related to work productivity among online motorcycle taxi drivers in Goseh Tanah Karo.*

Keywords: Online Motorcycle Taxi Drivers; Online Transportation; Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI); Sleep Quality; Work Productivity.

Abstrak. Sistem kerja yang fleksibel ini terdapat pada driver ojek online dapat menyebabkan jam kerja dan waktu istirahat yang tidak teratur sehingga berpotensi menurunkan kualitas tidur dan produktivitas kerja. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada driver ojek online Goseh Tanah Karo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 75 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner produktivitas kerja, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 78,7% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 60% memiliki produktivitas kerja rendah. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja ($p=0,038$) dengan nilai *prevalence ratio* (PR) sebesar 1,763. Driver dengan kualitas tidur buruk memiliki prevalensi produktivitas kerja rendah 1,763 kali lebih besar dibandingkan driver dengan kualitas tidur baik. Disimpulkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan produktivitas kerja pada driver ojek online Goseh Tanah Karo.

Kata Kunci: Driver Ojek Online; Kualitas Tidur; *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI); Produktivitas Kerja; Transportasi Online.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah mendorong transformasi sistem transportasi melalui hadirnya layanan transportasi berbasis aplikasi atau transportasi online. Kehadiran layanan ini tidak hanya mengubah cara masyarakat dalam memenuhi kebutuhan mobilitas, tetapi juga menciptakan peluang kerja baru sebagai driver transportasi online. Di balik fleksibilitas sistem kerjanya, profesi driver transportasi online memiliki karakteristik pekerjaan dengan jam kerja yang tidak tetap, durasi kerja yang panjang, serta waktu istirahat yang sering kali tidak teratur. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kualitas tidur driver dan pada akhirnya berdampak terhadap produktivitas kerja. Laporan Digital 2025 Global Overview Report menunjukkan bahwa pada Kuartal II tahun 2025 sebanyak 27,2% pengguna internet

global berusia 16 tahun ke atas rutin menggunakan layanan pemesanan kendaraan online setiap pekan. Indonesia bahkan tercatat sebagai negara dengan proporsi pengguna transportasi online tertinggi di dunia pada tahun 2024 sebesar 66,7%, dan pada tahun 2025 masih berada dalam sepuluh besar dunia dengan persentase pengguna sebesar 34,6%. Tingginya penggunaan transportasi online berdampak pada meningkatnya jumlah driver yang bekerja dalam sistem berbasis aplikasi. Namun, sistem kerja yang fleksibel sering kali menyebabkan durasi kerja panjang dan waktu istirahat yang tidak teratur. Menurut World Health Organization (WHO) dan International Labour Organization (ILO), bekerja selama 55 jam atau lebih per minggu dikaitkan dengan peningkatan risiko stroke dan penyakit jantung. Selain itu, penelitian Weston et al. (2024) menunjukkan bahwa jam kerja yang panjang dan jadwal kerja yang tidak teratur berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Penelitian Liu et al. (2025) juga melaporkan bahwa kualitas tidur yang baik berhubungan dengan kondisi kerja yang lebih optimal, sedangkan kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan menurunnya kemampuan bekerja dan efektivitas dalam menyelesaikan pekerjaan.

Pada pengemudi ojek online, kualitas tidur yang buruk diketahui berhubungan dengan meningkatnya kelelahan kerja. Penelitian Armadani & Pakarini (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Penelitian Zulkarnain et al. (2022) pada pengendara ojek online di Kota Samarinda juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk disertai tingkat kelelahan kerja sedang. Selain itu, penelitian Sari et al. (2024) dan Susanti et al. (2023) menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan kinerja dan produktivitas kerja, terutama pada pekerjaan dengan sistem kerja yang tidak teratur. Di Kabupaten Karo, salah satu layanan transportasi daring lokal yang beroperasi adalah Goseh Tanah Karo. Berdasarkan hasil survei awal dan wawancara dengan Founder Goseh Tanah Karo, sistem kerja pengemudi bersifat part time dan tidak mengikat sehingga pengemudi bebas menentukan jam kerja. Meskipun demikian, masih ditemukan pengemudi yang bekerja lebih dari delapan jam per hari untuk memenuhi target pesanan sehingga berpotensi mengurangi waktu istirahat. Hingga saat ini, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi transportasi online di kota-kota besar, sedangkan penelitian yang mengkaji hubungan kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada pengemudi transportasi online lokal seperti Goseh Tanah Karo masih terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada driver ojek online Goseh Tanah Karo.

2. KAJIAN TEORITIS

Kualitas Tidur

Menurut Buysse et al. (1989), kualitas tidur merupakan persepsi subjektif individu terhadap pengalaman tidurnya yang tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga mencakup kepuasan, kenyamanan selama tidur, serta kondisi tubuh setelah bangun tidur. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk tidur dengan baik dan berfungsi secara optimal pada siang hari. Sejalan dengan itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya sehingga setelah bangun tidak merasa lelah, gelisah, lesu, maupun apatis. Kualitas tidur mencakup aspek durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun, kedalaman tidur, dan kepuasan tidur. Potter dan Perry (2005) juga menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan ukuran kemampuan seseorang untuk memulai dan mempertahankan tidur dengan baik. Dalam konteks Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), kualitas tidur berperan penting dalam menjaga kewaspadaan, konsentrasi, dan kemampuan kerja, terutama pada pekerjaan dengan jam kerja fleksibel dan durasi kerja panjang seperti driver ojek online. Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keselamatan berkendara dan produktivitas kerja. Pada penelitian ini, kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas di siang hari.

Produktivitas Kerja

Menurut Sedarmayanti (2001), produktivitas kerja merupakan perbandingan antara hasil kerja (*output*) yang dicapai dengan sumber daya yang digunakan (*input*). Dalam perspektif K3, produktivitas kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknis, tetapi juga oleh kondisi fisik dan kesehatan pekerja, termasuk kualitas tidur, karena kelelahan atau kurang tidur dapat menurunkan konsentrasi, kewaspadaan, serta efektivitas kerja. Greenberg dalam Murti (2022) juga menyatakan bahwa produktivitas kerja merupakan rasio antara *output* dan *input* selama periode tertentu sehingga pekerja yang mampu menyelesaikan pekerjaan secara efisien dianggap memiliki produktivitas yang tinggi. Dalam penelitian ini, produktivitas kerja mengacu pada faktor-faktor yang relevan dengan kondisi kerja driver Goseh, yaitu kondisi fisik dan kesehatan, sikap mental dan motivasi, serta keterampilan dan kemampuan teknis.

Integrasi Keislaman

Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara bekerja dan beristirahat. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Furqan ayat 47 bahwa malam dijadikan sebagai waktu untuk beristirahat dan siang hari sebagai waktu untuk beraktivitas. Konsep tersebut menunjukkan bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk memulihkan kondisi fisik dan mental sehingga mampu menjalankan aktivitas secara optimal. Selaras dengan hal tersebut, QS. Ar-Ruum ayat 23 menjelaskan bahwa tidur merupakan salah satu tanda kekuasaan Allah sekaligus sarana pemulihan energi bagi manusia. Dalam perspektif K3, pemenuhan kebutuhan tidur berperan dalam menjaga kewaspadaan, konsentrasi, serta mengurangi risiko kelelahan dan kecelakaan kerja. Selain itu, Rasulullah SAW bersabda: “Sesungguhnya Tuhanmu memiliki hak atasmu, dirimu memiliki hak atasmu, dan keluargamu memiliki hak atasmu” (HR. Bukhari No. 1968). Hadis tersebut menegaskan pentingnya menjaga hak tubuh, termasuk memperoleh waktu istirahat yang cukup. Islam juga mengajarkan konsep *itqan*, yaitu bekerja secara sungguh-sungguh dan profesional. Nilai tersebut menunjukkan bahwa menjaga kualitas tidur merupakan bagian dari ikhtiar untuk mempertahankan kesehatan, keselamatan, dan produktivitas kerja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan kesehatan dan performa kerja. Penelitian Weston et al. (2024) menunjukkan bahwa jam kerja yang panjang dan jadwal kerja yang tidak teratur berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Liu et al. (2025) melaporkan bahwa pekerja dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki performa dan kepuasan kerja yang lebih tinggi. Penelitian Armadani dan Pakarini (2023) serta Zulkarnain et al. (2022) juga menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online. Selain itu, penelitian Sari et al. (2024) dan Susanti et al. (2023) menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan kinerja dan produktivitas kerja.

3. METODE PENELITIAN

Bagian Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross sectional. Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur sebagai variabel independen dengan produktivitas kerja sebagai variabel dependen melalui pengukuran yang dilakukan pada satu waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan di wilayah operasional driver Goseh Tanah Karo yang berada di Kecamatan Kabanjahe dan Kecamatan Berastagi, Kabupaten Karo, Sumatera Utara, pada bulan Januari sampai Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh driver Goseh Tanah Karo yang aktif sebanyak 200 orang.⁴² Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Lemeshow (1997) dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga

diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 65 responden. Untuk mengantisipasi nonresponse, jumlah sampel ditambah menjadi 75 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi, yaitu driver Goseh yang masih aktif bekerja, memiliki masa kerja minimal 3 bulan, dan bersedia menjadi responden. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan sumber literatur lainnya yang relevan. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner produktivitas kerja berdasarkan teori Sedarmayanti menggunakan skala Likert. Kualitas tidur dikategorikan menjadi baik apabila skor PSQI ≤ 5 dan buruk apabila skor > 5 , sedangkan produktivitas kerja dikategorikan menjadi tinggi apabila skor $\geq$ nilai mean (62,65) dan rendah apabila skor $<$ nilai mean (62,65).

Instrumen produktivitas kerja telah melalui uji validitas dan seluruh item dinyatakan valid. Sementara itu, instrumen PSQI merupakan instrumen baku yang telah memiliki validitas yang baik dan banyak digunakan dalam berbagai penelitian. Uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai sebesar 0,719 pada variabel kualitas tidur dan 0,750 pada variabel produktivitas kerja, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel (*Cronbach's Alpha* $\geq 0,600$). Analisis data dilakukan menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, kualitas tidur, dan produktivitas kerja dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja. Hubungan dinyatakan bermakna apabila diperoleh nilai $p < 0,05$, sedangkan besarnya hubungan disajikan menggunakan *Prevalence Ratio* (PR) beserta 95% Confidence Interval (95% CI).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Driver Goseh Tanah Karo Tahun 2026.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
17–25 tahun	12	16
26–35 tahun	48	64
36–45 tahun	15	20
Jenis Kelamin		
Laki-laki	74	98,7
Perempuan	1	1,3

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Agama		
Islam	52	69,3
Katolik	5	6,7
Kristen	11	14,7
Protestan	7	9,3
Pendidikan Terakhir		
SMP	7	9,3
SMA	56	74,7
Perguruan Tinggi	12	16
Status Perkawinan		
Belum menikah	25	33,3
Sudah menikah	50	66,7
Masa Kerja		
< 1 tahun	24	32
> 1 tahun	51	68
Jenis Pekerjaan		
Sampingan	29	38,7
Utama	46	61,3

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 26–35 tahun (64,0%), berjenis kelamin laki-laki (98,7%), beragama Islam (69,3%), memiliki pendidikan terakhir SMA (74,7%), berstatus sudah menikah (66,7%), memiliki masa kerja lebih dari satu tahun (68,0%), serta menjadikan pekerjaan sebagai driver Goseh sebagai pekerjaan utama (61,3%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia produktif dan memiliki pengalaman kerja yang cukup sebagai driver ojek online.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Driver Goseh Tanah Karo Tahun 2026.

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	59	78,7
Baik	16	21,3
Total	75	100

Berdasarkan Tabel 2, dari 75 responden, sebanyak 59 responden (78,7%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 16 responden (21,3%) memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 3. Distribusi Produktivitas Kerja Driver Goseh Tanah Karo Tahun 2026.

Produktivitas Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	45	60
Tinggi	30	40
Total	75	100

Berdasarkan Tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 45 responden (60,0%) memiliki produktivitas kerja rendah dan 30 responden (40,0%) memiliki produktivitas kerja tinggi.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Produktivitas Kerja Driver Goseh Tanah Karo Tahun 2026.

Kualitas Tidur	Produktivitas Kerja Rendah	Produktivitas Kerja Tinggi	Total	P-Value	PR
Buruk	39 (66,1%)	20 (33,9%)	59 (100%)	0,038	1,763
Baik	6 (37,5%)	10 (62,5%)	16 (100%)	-	-
Total	45 (60%)	30 (40%)	75 (100%)	-	-

Berdasarkan Tabel 4, responden dengan kualitas tidur buruk lebih banyak memiliki produktivitas kerja rendah (66,1%) dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik (37,5%). Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0,038$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada driver Goseh Tanah Karo. Nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 1,763 (95% CI: 0,912–3,405) menunjukkan bahwa driver dengan kualitas tidur buruk memiliki prevalensi produktivitas kerja rendah sebesar 1,763 kali dibandingkan driver yang memiliki kualitas tidur baik.

Pembahasan

Kualitas Tidur

Hasil Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar driver Goseh Tanah Karo memiliki kualitas tidur yang buruk (78,7%). Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan driver yang memiliki waktu kerja fleksibel sehingga jam istirahat dan waktu tidur menjadi kurang teratur. Driver dapat memilih waktu bekerja sendiri, bahkan sebagian tetap bekerja hingga malam hari untuk memperoleh lebih banyak pesanan. Kondisi tersebut menyebabkan waktu istirahat berkurang sehingga kualitas tidur menjadi kurang optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tanriono et al. (2023) yang melaporkan bahwa sebagian besar driver ojek online mengalami kualitas tidur yang buruk. Secara teoritis, Buysse et al. (1989) menjelaskan bahwa kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya tidur, tetapi juga mencakup kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi aktivitas pada siang hari. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan menurunnya kewaspadaan saat bekerja. Hal tersebut didukung oleh Nasution dan Harahap (2023), yang menyatakan bahwa kurang tidur merupakan salah satu penyebab terjadinya kelelahan kerja sehingga dapat memengaruhi kemampuan pekerja dalam menjalankan aktivitasnya. Menurut peneliti, tingginya proporsi driver yang memiliki kualitas tidur buruk pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh pola kerja yang fleksibel sehingga sebagian driver memilih memperpanjang jam kerja untuk meningkatkan pendapatan. Kondisi tersebut dapat mengurangi kesempatan untuk beristirahat secara cukup dan menyebabkan waktu tidur menjadi tidak teratur. Apabila

kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, tubuh tidak memperoleh waktu pemulihan yang optimal sehingga driver lebih mudah mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, dan berkurangnya kewaspadaan saat bekerja. Hal ini juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya produktivitas kerja driver pada penelitian ini.

Produktivitas Kerja

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki produktivitas kerja yang rendah (60%). Berdasarkan hasil wawancara, kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh menurunnya motivasi kerja, rasa lelah akibat pola kerja yang tidak menentu, serta kondisi fisik yang belum optimal. Meskipun demikian, sebagian besar driver tetap berupaya memenuhi target order sebagai sumber utama pendapatan. Menurut Sedarmayanti (2001), produktivitas kerja dipengaruhi oleh kondisi fisik, kesehatan, motivasi, keterampilan, dan kesempatan berprestasi. Oleh karena itu, produktivitas kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknis, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan pekerja yang mendukung efektivitas dalam bekerja. Menurut peneliti, rendahnya produktivitas kerja yang ditemukan pada penelitian ini kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang dimiliki oleh masing-masing driver. Sistem kerja yang fleksibel memungkinkan driver menentukan sendiri waktu bekerja sehingga sebagian memilih memperpanjang jam kerja untuk memperoleh pendapatan yang lebih besar. Kondisi tersebut dapat mengurangi waktu istirahat, menyebabkan tubuh lebih mudah lelah, serta menurunkan kemampuan berkonsentrasi selama bekerja. Akibatnya, kemampuan driver dalam memberikan pelayanan secara optimal dan menyelesaikan pekerjaan secara efektif dapat menurun.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Produktivitas Kerja

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada driver Goseh Tanah Karo ($p = 0,038$). Nilai PR sebesar 1,763 menunjukkan bahwa driver yang memiliki kualitas tidur baik memiliki peluang 1,763 kali lebih besar untuk memiliki produktivitas kerja tinggi dibandingkan dengan driver yang memiliki kualitas tidur buruk. Temuan tersebut sejalan dengan teori Buysse et al. (1989) yang menyatakan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam menjaga fungsi fisik dan mental sehingga seseorang mampu beraktivitas secara optimal pada siang hari. Selain itu, Sedarmayanti (2001) menjelaskan bahwa kondisi fisik dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi produktivitas kerja. Oleh karena itu, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kewaspadaan, dan energi sehingga berdampak pada menurunnya produktivitas kerja. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sari et al. (2024) dan Susanti et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan

produktivitas kerja. Pada pekerjaan sebagai driver ojek online yang menuntut konsentrasi dan kewaspadaan tinggi, kualitas tidur yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung produktivitas kerja. Penelitian Wati et al. (2025) juga menjelaskan bahwa lamanya waktu bekerja dapat memengaruhi kualitas tidur pengemudi. Sejalan dengan itu, Ridho et al. (2025) menyatakan bahwa pekerja yang bekerja dalam waktu yang panjang cenderung mengalami kelelahan sehingga konsentrasi menurun dan berpotensi melakukan kesalahan dalam bekerja. Menurut peneliti, hubungan tersebut dapat dijelaskan karena kualitas tidur yang baik memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan pemulihan fisik maupun mental setelah bekerja. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk menyebabkan tubuh tidak memperoleh waktu pemulihan yang optimal sehingga konsentrasi, kewaspadaan, dan energi saat bekerja menjadi berkurang. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan driver dalam menerima, menyelesaikan, dan memberikan pelayanan kepada pelanggan secara optimal.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan produktivitas kerja driver ojek online. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran driver mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang teratur sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan, keselamatan kerja, dan produktivitas. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi informasi bagi pengelola layanan transportasi berbasis aplikasi dalam menyusun edukasi mengenai pentingnya manajemen waktu kerja dan waktu istirahat bagi para driver.

Integrasi Keislaman

Dalam perspektif Islam, tidur merupakan nikmat yang diberikan Allah Swt. sebagai sarana beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh. Sebagai mana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Qashash ayat 73, malam dijadikan sebagai waktu untuk beristirahat, sedangkan siang hari digunakan untuk mencari karunia-Nya. Selain itu, konsep itqan mengajarkan bahwa setiap pekerjaan hendaknya dilakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur merupakan salah satu bentuk ikhtiar dalam menjaga kesehatan agar mampu bekerja secara optimal, aman, dan produktif sebagai bagian dari pelaksanaan amanah dalam bekerja.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada driver Goseh Tanah Karo Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar driver memiliki kualitas tidur yang buruk (78,7%) dan produktivitas kerja yang rendah (60%).

Hasil analisis uji Chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja ($p=0,038$). Driver yang memiliki kualitas tidur buruk memiliki prevalensi produktivitas kerja rendah sebesar 1,763 kali dibandingkan dengan driver yang memiliki kualitas tidur baik. Dalam perspektif Islam, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep tawazun, yaitu menjaga keseimbangan antara waktu bekerja dan beristirahat, serta nilai itqan yang mendorong setiap individu untuk melaksanakan pekerjaan secara optimal. Dengan menjaga kualitas tidur, driver diharapkan mampu memelihara kesehatan, meningkatkan produktivitas kerja, serta mendukung keselamatan dalam berkendara. Berdasarkan hasil penelitian, driver Goseh diharapkan dapat menerapkan pola tidur yang baik dengan mengatur waktu kerja dan waktu istirahat secara seimbang serta menghindari bekerja hingga larut malam untuk mengurangi kelelahan, menjaga konsentrasi saat berkendara, dan meningkatkan produktivitas kerja. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *cross-sectional* sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat, serta menggunakan instrumen penilaian yang bersifat subjektif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan produktivitas kerja dan kesehatan kerja, seperti kelelahan kerja, stres kerja, beban kerja, durasi kerja, maupun faktor ergonomi, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar atau desain penelitian yang mampu menggambarkan hubungan kausal secara lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Armadani, D. F., & Paskarini, I. (2023). Analisis hubungan kualitas tidur dengan kelelahan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1113–1122. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1672>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Hoch, C. C., Yeager, A. L., & Kupfer, D. J. (1991). Quantification of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Sleep*, 14(4), 331–338. <https://doi.org/10.1093/sleep/14.4.331>
- Hardiman, S. G., & Alhafids, M. S. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(2), 244–251. <https://doi.org/10.47650/jpp.v8i2.1743>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Manfaat tidur yang berkualitas*. Diakses 2 Maret 2026, dari https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3415/manfaat-tidur-yang-berkual

- Liu, X., Qin, N., & Wei, X. (2025). The complex relationship between sleep quality and job satisfaction: A machine learning-based Bayesian rule set algorithm. *Behavioral Sciences*, 15(3), 276. <https://doi.org/10.3390/bs15030276>
- Mappeati, A. M. (2021). Pemanfaatan transportasi ojek online (Studi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar pelanggan GrabBike). *ALLIRI: Journal of Anthropology*, 3(1).
- Nasution, N. A., & Harahap, R. A. (2023). The effect of shift work on fatigue in processing workers at PTPN IV Kebun Adolina Serdang Bedagai District. *Journal for Quality in Public Health*, 7(1), 8–14. <https://doi.org/10.30994/jqph.v7i1.468>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Basic nursing: Essentials for practice*. Mosby Elsevier.
- Putriani, D., & Triyanto, B. D. (2024). Hubungan antara kualitas tidur dengan kinerja karyawan pada PT. X yang menerapkan sistem kerja 3 shift. *Jurnal Psikologi Jambi*, 9(1), 48–59. <https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/37217>
- Raspiyahni, R., Nurhayati, & Arrazy, S. (2025). Social and behavioral determinants of motorcycle accident risk among university students in Medan, Indonesia. *Journal of Health Sciences and Medical Development*, 4(2), 68–82. <https://doi.org/10.56741/hesmed.v4i02.998>
- Ridho, A., Utami, T. N., Siregar, P. A., Ashar, Y. K., & Ritonga, A. A. (2025). Analisis risiko kecelakaan kerja pada pekerja informal nelayan di Kabupaten Batubara. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 11(3), 1217–1227. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol11.Iss3.8704>
- Sedarmayanti. (2001). *Sumber daya manusia dan produktivitas kerja*. CV Mandar Maju.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Tanriono, Y., Doda, D. V., & Manampiring, A. E. (2023). Hubungan kelelahan kerja, kualitas tidur, perilaku pengemudi, dan status gizi dengan kecelakaan kerja pada pengemudi ojek di Kota Bitung. *Kesmas*, 8(6), 99–110.
- Ufiana, L. U., Sari, P. W. D., & Issoroviatiningrum, R. (2023). Hubungan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada perawat di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 385–392.
- Wati, D. I. R., Ashar, Y. K., & Indriani, F. (2025). Hubungan antara usia dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada sopir pengemudi travel. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(1), 171–177. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.795>
- Weston, G., Zilanawala, A., Webb, E., Carvalho, L., & McMunn, A. (2024). Work hours, weekend working, nonstandard work schedules and sleep quantity and quality: Findings from the UK Household Longitudinal Study. *BMC Public Health*, 24, 309. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17762-0>
- World Health Organization, & International Labour Organization. (2021). *Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke*. Diakses 2 Maret 2026, dari <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
- Yonatan, A. Z. (2024). *Indonesia jadi pengguna transportasi online terbesar 2024*. GoodStats. Diakses 2 Maret 2026, dari <https://goodstats.id>

Zulkarnain, M., Setyowati, D. L., & Sultan, M. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online di Kota Samarinda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1549–1556.