

Hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen Universitas Negeri Padang

Febriani Nurul Rochmah¹

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Nurmina

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Abstract: *This study aims to see the correlation between burnout and sleep quality at Padang State University lecturers. The design used in this research is correlational quantitative. The population in this study were lecturers at Padang State University. The sampling technique in this study used the Stratified Sampling technique with a total sample of 93 people. The data analysis used in this research is using Pearson Product Moment correlation. Based on the results of data processing, the value of $r = .577$ with $p = .000$ was obtained. So, it can be concluded that there is a significant positive relationship between burnout and sleep quality for lecturers at Padang State University. Where the higher the burnout level, the worse the quality of the lecturer's sleep.*

Keywords: *Burnout, sleep quality, lecturer.*

Abstrak: Riset ini memiliki tujuan untuk melihat korelasi antara *burnout* dan kualitas tidur pada dosen Universitas Negeri Padang. Desain yang digunakan dalam riset ini yaitu kuantitatif berjenis korelasional. Populasi dari riset ini yaitu Dosen di Universitas Negeri Padang. Penentuan sampel dalam riset ini dengan menggunakan teknik *Stratified Sampling* dengan total sampel 93 orang. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan hasil olah data, didapatkan nilai $r = .577$ dengan $p = .000$. Sehingga dapat dilihat kesimpulannya bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen di Universitas Negeri Padang. Dimana semakin tinggi tingkat *burnout* maka kualitas tidur dosen semakin buruk.

Kata kunci: *Burnout, kualitas tidur, dosen.*

¹ Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang
Email: febriainurul87@gmail.com

Pendahuluan

Dosen memiliki waktu istirahat yang berbeda dengan waktu istirahat staf pada umumnya, hal ini karena dosen tidak memiliki waktu istirahat yang diatur secara khusus. Adanya beban kerja yang berlebih membuat pekerjaan harus diselesaikan di rumah karena waktu dosen di kampus sudah terpakai untuk kegiatan bimbingan dan juga kegiatan administratif (Yogisutanti, 2016). Tugas dan pekerjaan yang dibawa dan diselesaikan di rumah membuat waktu yang seharusnya menjadi waktu istirahat menjadi berkurang (Yogisutanti, 2013).

Jam kerja yang berlebih dapat berakibat pada kualitas tidur yang buruk (Tangul, Hacimusalar & Karaaslan, 2019). Karna kelelahan yang berlebihan akibat kerja berpengaruh terhadap kualitas tidur (Trisnawati, 2017). Jika kecukupan tidur individu kurang, dapat berdampak terhadap kualitas tidurnya yang mengganggu aktivitas dan penurunan kinerja dalam bekerja (Prakoso, Setyaningsih, & Kurniawan, 2018).

Tidur termasuk dalam salah satu kebutuhan fisiologis yang penting bagi individu. Saat tidur, terjadi proses pemulihan kondisi tubuh agar kembali optimal. Jika kualitas tidur buruk, dapat berbahaya terhadap keadaan fisik dan psikologis. Kualitas tidur menunjukkan bagaimana individu mampu mendapatkan waktu

untuk beristirahat yang sesuai dengan yang dibutuhkannya (Safaringga & Herpandika, 2018). Yi, Shin, dan Shin, (2006) menjelaskan bahwa kualitas tidur didefinisikan sebagai inisiasi tidur, bangun setelah tidur, pemeliharaan tidur, kondisi setelah tertidur, kedalaman tidur, kepuasan tidur, mimpi, jumlah tidur, dan efek tidur terhadap kehidupan sehari-hari.

Pada tanggal 23 Februari 2022 peneliti melakukan wawancara kepada tiga orang dosen di Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil wawancara, satu responden mengemukakan bahwa pada saat tertentu, ketika hendak mengejar capaian target, waktu istirahat responden menjadi berkurang dan membuat responden tersebut tidur pada larut malam. Ketika situasi ini berlangsung selama seminggu penuh yang pada akhirnya menjadikan responden tersebut menjadi terbiasa tidur pada larut malam.

Dosen sebagai tenaga pendidik berperan penting dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Dosen memiliki kewajiban untuk melaksanakan tugas Tridharma Perguruan Tinggi, yaitu pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan, serta pengabdian pada masyarakat. Pada masing-masing tugas Tridharma, terdapat kewajiban yang harus dipenuhi oleh dosen. Selain tiga tugas Tridharma, terdapat tugas penunjang yang harus dipenuhi oleh dosen.

Dosen memiliki jenjang jabatan akademik yang terbagi menjadi lima, yaitu Tenaga Pengajar, Asisten Ahli, Lektor, Lektor Kepala, dan Profesor. Tugas dan kewajiban masing-masing di tiap jenjang jabatan fungsional berbeda. Selain memiliki jabatan fungsional, terdapat dosen yang merangkap menjadi pejabat struktural. Dalam hal ini, dosen tersebut memiliki dua pekerjaan, dan dua tanggung jawab. Terdapat tuntutan dan harapan yang berbeda baik sebagai seorang dosen ataupun sebagai seorang pejabat struktural (Tamaela, 2011).

Kualitas tidur yang buruk pada dosen disebabkan oleh adanya beberapa pekerjaan yang masih dikerjakan di rumah, seperti persiapan bahan ajar untuk kegiatan kelas selanjutnya. Sehingga, waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat menjadi berkurang karena adanya pekerjaan yang dikerjakan di rumah (Yogisutanti, 2013).

Dampak fisik dari kualitas tidur yang buruk yaitu dapat menyebabkan rasa lelah, lemah, imunitas tubuh menurun dan penurunan aktivitas sehari-hari sampai dapat menyebabkan penyakit serius seperti hipertensi dan *neuromuscular* yang buruk. Sedangkan dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk yaitu dapat berakibat pada stress, depresi, koping yang tidak efektif cemas, dan tidak konsentrasi (Budyawati, Utami & Widyadharma, 2019).

Apabila dosen dengan kualitas tidur yang buruk mengalami hal tersebut dapat mengganggu aktivitas dan berpengaruh terhadap performa sehingga terjadi penurunan kinerja dalam bekerja (Prakoso, Setyaningsih, & Kurniawan, 2018).

Burnout merupakan salah satu contoh faktor dapat memengaruhi kualitas tidur. Maslach dan Jackson (1981), menjelaskan bahwa *burnout* ialah sindrom psikologis yang berkembang sebagai respons terhadap stress kerja kronis. Menurut Khusniyah (2014), *burnout* merupakan kondisi terkurasnya energi fisik dan psikis, yang biasanya diakibatkan oleh kondisi lingkungan kerja yang tidak sama dengan kondisi ideal.

Burnout cenderung dialami oleh profesi *people oriented/people work* atau profesi yang berkaitan langsung dengan manusia seperti perawat, pekerja sosial, tenaga pelayanan dan juga pendidik seperti guru dan dosen (Tamaela, 2011). Maslach (2017) menyebutkan bahwa *burnout* memiliki dampak pada beberapa masalah kesehatan fisik seperti kekauan otot, sakit kepala, flu dan gangguan tidur. Selain itu, Vela-Bueno dkk, (2008) menyatakan bahwa individu dengan tingkat *burnout* yang tinggi pada periode waktu yang lama, mengalami kesulitan tidur. Seperti pada penelitian Vela-Bueno dkk (2008) yang menemukan jika individu yang tingkat *burnout*nya tinggi kualitas

tidurnya cenderung lebih buruk jika dibandingkan dengan individu yang tingkat *burnout*nya rendah.

Metode

Jenis metode penelitian dalam riset ini yaitu penelitian kuantitatif yang merupakan metode untuk menguji hipotesis yang sebelumnya sudah ditentukan dengan meneliti populasi dan juga sampel tertentu dimana pengumpulan data yang digunakan dengan penggunaan instrumen penelitian yang kemudian di analisis datanya secara kuantitatif atau statistik (Sugiyono, 2011). Dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana variasi dari suatu variabel memiliki kaitan dengan variasi variabel lainnya yang kemudian didasarkan pada koefisien korelasi (Sumadi, 2016). Dalam riset ini *burnout* adalah variabel bebas dan kualitas tidur adalah variabel terikat.

Populasi yang diteliti dalam riset ini yaitu Dosen di Universitas Negeri Padang. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Stratified Sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel ketika populasi terdiri dari kategori-kategori dengan susunan yang bertingkat, dalam hal ini yaitu CPNS, Asisten Ahli, Lektor, Lektor Kepala, dan Profesor. Penentuan jumlah sampel yaitu dengan menghitung menggunakan rumus *Slovin*

dengan taraf kesalahan 10% sehingga di dapatkan jumlah sampel sebanyak 93 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala *Maslach Burnout Inventory (MBI)* yang dimodifikasi dari penelitian Cahyani (2019) dan skala yang peneliti susun sendiri berdasarkan aspek *Sleep Quality Scale*. Pemberian skor jawaban akan dipisah tergantung pada jenis item, yaitu *favorable* atau *unfavorable*. Skala yang digunakan menggunakan skala likert. Dimana Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa skala likert bertujuan untuk mengukur pendapat, sikap, dan juga persepsi dari perorangan ataupun kelompok tertentu mengenai fenomena sosial.

Uji coba dilakukan pada dosen selain dosen di Universitas Negeri Padang untuk melihat tingkat validitas dan reliabilitasnya. Setelah dilakukan uji coba, diperoleh 17 item valid untuk skala *burnout* dan 17 item valid untuk skala kualitas tidur. Pengukuran reliabilitas diukur menggunakan alpha cronbach dibantu dengan program SPSS versi 21 dan didapatkan nilai reliabilitas pada skala *burnout* yaitu $\alpha = .863$ dan nilai reliabilitas pada skala kualitas tidur yaitu $\alpha = .804$.

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan dari 2 variabel yang memiliki jenis data interval atau rasio Analisis

data yang digunakan untuk melihat korelasi antar *burnout* dengan kualitas tidur yang kemudian akan dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 21.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pada tabel 1 yang menunjukkan kategorisasi tingkat *burnout*. Dapat diketahui

Tabel 1.

Kategori Skor Burnout dan Kualitas Tidur Dosen

Variabel	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F	%
<i>Burnout</i>	$X < 34$	Rendah	54	58.1%
	$34 \leq X < 51$	Sedang	38	40.9%
	$51 \leq X$	Tinggi	1	1.1%
	Jumlah		93	100%
Kualitas Tidur	$X < 34$	Baik	34	36.6%
	$34 \leq X < 51$	Sedang	57	61.3%
	$51 \leq X$	Buruk	2	2.2%
	Jumlah		93	100%

Pada hasil kategorisasi kualitas tidur dosen berdasarkan tabel 1. Dapat dilihat bahwa terdapat 34 (36.6%) responden dengan kualitas tidur yang baik, 57 (61.3%) responden dengan kualitas tidur sedang, dan 2 (2.2%) responden dengan tingkat kualitas tidur yang buruk. Dari pemaparan di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kualitas tidur pada dosen di Universitas Negeri Padang umumnya berada pada kategori sedang.

Pengujian normalitas dalam riset ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS for Windows*

terdapat 54 responden (58.1%) dengan tingkat *burnout* yang rendah, 38 responden (40.9%) dengan tingkat *burnout* sedang, 1 responden (1.1%) dengan tingkat *burnout* tinggi. Berdasarkan dari yang sudah dipaparkan di atas maka dapat dilihat bahwa tingkat *burnout* pada dosen di Universitas Negeri Padang umumnya berada pada kategori rendah.

versi 21. Dilihat dari tabel 2 maka dapat diketahui pada variabel *Burnout* memiliki nilai $KSZ = 1.045$ dengan nilai $p = .225$ ($p > .05$) yang menunjukkan bahwa sebaran data normal. Kemudian untuk variabel kualitas tidur, diperoleh nilai $KSZ = .674$ dengan nilai $p = .754$ ($p > .05$) yang menunjukkan bahwa sebaran data normal. Sehingga dapat dilihat bahwa *burnout* dan kualitas tidur berdistribusi normal.

Untuk melihat apakah ada hubungan yang linier dari kedua variabel, dilakukan uji linieritas yang dilakukan dengan bantuan *SPSS Versi 21* dengan melihat nilai *F-Linearity*.

Berdasarkan hasil uji linieritas, maka di dapatkan nilai linieritas antara *burnout* dengan kualitas tidur yaitu $p = .001$. Dalam hal ini, jika nilai $p < .05$ maka sebaran linier. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *burnout* dan kualitas tidur memiliki hubungan yang linier.

Pengujian hipotesis pada riset ini yaitu dengan analisis korelasi *product moment* yang diuji dengan bantuan program *SPSS for windows versi 21*. dari hasil analisis olah data diperoleh nilai Nilai $r = .577$ dengan nilai $p = .001$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada Dosen Universitas Negeri Padang. Nilai korelasi dari *burnout* dengan kualitas tidur yaitu $r = .577$. Menurut Sugiyono (2021) nilai korelasi ini termasuk dalam tingkat hubungan di kategori sedang. Sehingga dapat diketahui bahwa hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen Universitas Negeri Padang derajat hubungannya berada pada tingkat sedang. Nilai koefisien korelasi positif, hal ini berarti hubungan kedua variabel searah, dimana semakin tinggi *burnout* pada Dosen Universitas Negeri Padang maka kualitas tidurnya semakin buruk begitupula sebaliknya.

Pembahasan

Tujuan riset ini yaitu untuk melihat hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen di Universitas Negeri Padang. Dari hasil uji hipotesis analisis korelasi *pearson*

product moment diperoleh hubungan positif yang signifikan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen di Universitas Negeri Padang, dimana semakin tinggi tingkat *burnout* dosen di Universitas Negeri Padang maka kualitas tidurnya juga semakin buruk. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *burnout* maka semakin baik kualitas tidur dosen di Universitas Negeri Padang. Sehingga, disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Penelitian Vela-Bueno dkk (2008) pada tenaga kesehatan menemukan bahwa individu yang *burnout*nya tinggi kualitas tidurnya juga cenderung buruk jika dibandingkan dengan individu dengan tingkat *burnout* yang rendah. Dimana *burnout* merupakan suatu keadaan yang berkembang dalam kurun waktu yang cukup lama, dan penting untuk melihat tanda-tanda awal dari kondisi tersebut. Salah satu tanda awalnya yaitu gangguan tidur.

Potter, Perry, Hall, dan Stockert, (2017) menjelaskan bahwa kelelahan yang berlebihan akibat pekerjaan dapat membuat letih dan membuat diri menjadi stress sehingga menjadikan individu sulit tidur. Dimana stress emosional dapat membuat individu menjadi cemas, tegang bahkan frustrasi, yang mana hal ini dapat membuat individu sulit untuk memulai tidur. Rasa cemas yang berlebih membuat individu menjadi berpikir terlalu keras sehingga individu tersebut sulit mengontrol emosi yang

menyebabkan ketegangan meningkat dan akhirnya individu tersebut sulit untuk memulai tidur (Wicaksono, Yusuf, & Widyawati, 2013).

Kelelahan karna stress berulang yang berkepanjangan dapat menurunkan sensitivitas *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang menyebabkan disfungsi aktivitas *Hypothalamo-Pituitary-Adrenal axis* sehingga dapat menyebabkan *hiperkortisolemia* dalam sirkulasi. Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan jumlah sekresi hormon melatonin di kelenjar pineal, akibatnya seseorang dapat mengalami kesulitan untuk memulai tidur pada malam hari (Putri, 2020). Stress dapat meningkatkan hormon epinefem, norepinefrin dan kortisol dan berpengaruh terhadap susunan saraf pusat dan menyebabkan individu dalam keadaan terjaga serta meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat simpatetik. Hal ini juga berpengaruh terhadap siklus tidur NREM dan REM yang membuat individu terbangun di malam hari (Kartini, 2018). Stress juga membuat individu berusaha sangat keras agar dapat tertidur, ketika tertidur menjadi mudah terbangun dan menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk (Rasyidah, Fitryasari, & Wahyudi, 2020).

Penelitian lainnya yang serupa yang juga menemukan hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur yaitu pada penelitian Rasyidah, Fitryasari dan Wahyudi (2020) diperoleh bahwa *burnout* berhubungan dengan kualitas tidur pada

mahasiswa profesi ners. Dimana semakin tinggi *burnout* maka kualitas tidurnya semakin buruk. Hal ini dikarenakan lelah fisik dan lelah pikiran yang dirasakan ketika praktik profesi namun dengan waktu istirahat yang minim dengan tugas yang mengharuskan untuk tetap terjaga sepanjang malam, sehingga kebutuhan tidur tidak terpenuhi.

Adanya hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen dapat disebabkan oleh situasi ketika banyaknya tugas, kewajiban dan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Namun, dengan waktu kerja yang tidak menentu dan juga adanya faktor situasional ketika disaat-saat tertentu hendak mencapai capaian target yang mana hal ini dapat menyebabkan tekanan dan ketegangan yang jika tidak dapat diatasi dengan baik dapat menyebabkan stress yang berkepanjangan dan merasa lelah secara fisik, psikis dan emosi. Hal yang dapat menyebabkan kelelahan emosional yaitu tekanan waktu yang muncul dari ketegangan ketika seseorang menghadapi tuntutan penyelesaian pekerjaannya (*deadline*) (Budiana, 2012). Rasa cemas, stress dan frustrasi dapat mengganggu tidur individu tersebut, seperti kesulitan untuk tidur karna memikirkan tuntutan pekerjaan yang belum selesai, tidur yang kurang nyenyak akibat mudah terbangun karna suara-suara dan rangsangan tertentu dan rasa tidak puas terhadap tidur.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh tingkat kualitas tidur pada dosen di Universitas Negeri Padang umumnya berada pada kategori sedang. Kualitas tidur individu dapat dipengaruhi oleh beberapa macam faktor seperti penyakit, gaya hidup, stress, alkohol, diet, merokok dan lingkungan (Kozier, Berman, & Snyder, 2016). Lingkungan seperti ventilasi yang cukup untuk menjaga aliran udara dalam kamar agar tetap segar dan tetap menjaga keseimbangan oksigen yang diperlukan sehingga individu dapat memiliki tidur yang baik (Jepisa, Riasmini & Guslinda, 2020). Selain itu, menurut Potter, Perry, Hall, dan Stockert (2017) salah satu penyebab yang memengaruhi kualitas tidur yaitu kelelahan yang berlebihan akibat pekerjaan atau biasa disebut sebagai *burnout*.

Burnout merupakan sindrom psikologis dimana individu merasa energinya terkuras dan merasa lelah secara fisik, psikis, dan emosi yang dikarenakan adanya stress dan tekanan yang berkepanjangan dari lingkungan kerjanya. Berdasarkan hasil kategorisasi pada skor *burnout* dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tingkat *burnout* pada dosen di Universitas Negeri Padang umumnya berada pada kategori rendah.

Maslach, Schaufeli dan Leiter, (2001) menjelaskan bahwa *burnout* dapat dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor individu dan

faktor situasional. Pada faktor individu dapat berupa karakteristik demografis seperti usia, karakteristik kepribadian, dan ekspektasi mengenai pekerjaan. Kemudian pada faktor situasional dapat berupa karakteristik dari pekerjaannya, karakteristik jenis pekerjaannya, dan dari karakteristik organisasi tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *burnout* responden berada pada kategori rendah. Hal ini dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dari rekan kerja dan adanya hubungan timbal balik seperti besaran waktu dan tenaga yang diberikan dalam bekerja setimpal dengan balasan seperti peluang karir dan juga keamanan kerja sangat penting untuk mempertahankan kesejahteraan.

Kesimpulan

Dari hasil temuan riset dan hasil analisis olah data yang diperoleh terkait hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen di Universitas Negeri Padang dapat disimpulkan bahwa, secara umum tingkat *burnout* pada dosen di Universitas Negeri Padang berada pada kategori rendah. Lalu tingkat kualitas tidur dosen di Universitas Negeri Padang umumnya berada pada kategori sedang.

Hasil uji hipotesis analisis data menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen di Universitas Negeri Padang, dimana semakin tinggi tingkat *burnout* maka

kualitas tidurnya semakin buruk, begitupula sebaliknya.

Daftar Rujukan

- Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widyadharna, I. P. E. (2019). Proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru sekolah menengah atas negeri di denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1-7.
- Budiana, M. S. (2012). Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Bekerja. Unesa. Surabaya.
- Cahyani, D. R. (2019). Kejenuhan kerja (burnout) pada guru honorer di kota makassar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Dalimunthe, J., Suroyo, R. B., & Asriwati, A. (2021). Analisis faktor yang memengaruhi burnout syndrome pada perawat covid-19 di RSU haji Medan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 184-191.
- Hacimusalar, Y., Misir, E., Kahve, A. C., Hacimusalar, G. D., Guclu, M. A., & Karaaslan, O. (2021). The effects of working and living conditions of physicians on burnout level and sleep quality. *La Medicina del lavoro*, 112(5), 346.
- Jepisa, T., Riasmini, N. M., & Guslinda, G. (2020). Karakteristik, tingkat depresi dan faktor lingkungan fisik dengan kualitas tidur lansia yang tinggal di pstw prov sumbar. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 152-159.
- Kartini. (2018). Hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas Tidur pada mahasiswa angkatan 2016 fakultas. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Makassar).
- Khusniyah, N. A. (2014). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Burnout Pada Karyawan CV. Ina Karya Jaya Klaten (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2016). *Fundamentals of nursing concepts and procedures*. Reading, MA.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Potter, P. A., Perry, A. G. E., Hall, A. E., & Stockert, P. A. (2017). *Fundamentals of nursing*. Elsevier mosby.
- Prakoso, D. I., Setyaningsih, Y., & Kurniawan, B. (2018). Hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di institusi kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(2), 88-93.
- Putri, B. V. F. M. (2020). Hubungan antara Burnout dan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram (Doctoral dissertation, Universitas Mataram).
- Rasyidah, Q. A. Y., Fitryasari, R., & Wahyudi, A. S. (2020). A relationship between stress level and burnout syndrome with

- sleep quality on clinical nursing students in faculty of nursing universitas airlangga. *Psychiatry nursing journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 16-25.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Sportif*, 4(2), 235-247.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumadi, S. 2016. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tamaela, E. Y. (2011). Konsekuensi konflik peran, kelebihan beban kerja dan motivasi intrinsik terhadap burnout pada dosen yang merangkap jabatan struktural. *Jurnal Ilmiah Aset*, 13(2), 111-122.
- Tangul, S. U., Hacimusalar, Y., & Karaaslan, O. (2019). The effects of working hours on sleep quality and burnout in Turkish pediatric surgeons. *Indian Journal of Surgery*, 82(2), 176–181. doi:10.1007/s12262-019-01923-2
- Trisnawati, H. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur perawat di intensive care unit dan high care unit rumah sakit umum daerah wates kabupaten Kulon Progo. (Doctoral dissertation, Universitas Alm Ata).
- Vela-Bueno, A., Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A., Olavarrieta Bernardino, S., Fernández-Mendoza, J., De la Cruz-Troca, J. J., ... & Vgontzas, A. N. (2008). Insomnia and sleep quality among primary care physicians with low and high burnout levels. *Journal of psychosomatic research*, 64(4), 435-442.
- Wang, B., Lu, Q., Sun, F., & Zhang, R. (2021). The relationship between sleep quality and psychological distress and job burnout among Chinese psychiatric nurses. *Industrial health*, 2020-0249.
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2013). Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal (CMSNJ)*, 1(2), 92-101.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of sleep research*, 15(3), 309-316.
- Yogisutanti, G. (2016). Pengembangan Instrumen Kelelahan Kerja Fisik dan Psikologis pada Dosen. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 10(1), 683-698.
- Yogisutanti, G., dkk. (2013). Kebiasaan makan pagi, lama tidur dan kelelahan kerja (fatigue) pada dosen. *KemEas*. 9(1): 53-57