
Analisis Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Burnout (Kelelahan) Pada Pekerja Dewasa

Ronasari Mahaji Putri^{1*}, Hilda Mazarina Devi²

^{1*,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi

ABSTRACT

The high burnout among adult workers has an impact on decreasing work productivity. Sleep quality as one of the factors thought to affect burnout. The aim of the study to determine the relationship between sleep quality and burnout in middle-adult workers. The research design used cross-sectional. A sample of 42 people was obtained by purposive sampling technique. The variable in this study is quality with the dependent variable being burnout. The sleep quality instrument uses the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while burnout uses a questionnaire. Data was collected by distributing questionnaires packaged in the form of a google form. Data analysis used the Spearman rank test with the help of SPSS version 18 software. The results showed that most of the respondents had quite poor sleep quality (78.6%); most respondents have burnout levels in the medium and high categories, which are 45.2% each; there is a relationship between sleep quality and burnout (p-value 0.039). It is recommended to examine the Health Belief Model (HBM) burnout analysis in middle-aged workers.

Keywords: sleep quality; burnouts; mature; work; productivity

**Corresponding Author: ronasari@unitri.ac.id*

PENDAHULUAN

Dewasa muda digambarkan sebagai tahapan usia seseorang 40-60 tahun. Seorang penulis mengungkapkan di usia 40-60 tahun terjadi berbagai perubahan jasmani dan terbentuknya perilaku baru (1). Kemajuan karir yang terbaik biasanya dirasakanseseorang diusia ini, termasuk karir pekerja dewasa. Burnout/ kelelahan kerja sebagai salah satu yang dikeluhkan seiring dengan peningkatan karir pekerja. Munculnya kelelahan kerja ditandai dengan lelah fisik, dan lelah mental sebagai akibat tingginya jam kerja, aktivitas mental dan fisik serta campuran keduanya (2). Kelelahan kerja dikaitkan kelelahan mental dan fisik secara berlebihan karena tingginya aktivitas fisik,dan mental, jam kerja yang padat, pekerjaan yang monoton, memburuknya kondisi kesehatan serta kombinasi dari factor tersebut (2), tidak terkecuali juga menyerang pada tenaga kependidikan di sebuah institusi. Padatnya kegiatan kampus baik kegiatan tridarma ataupun tugas tambahan serta masa kerja menjadi salah satu factor yang mendasari kelelahan kerja pada pegawai. Sejalan dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa ada perbedaan burnout pada karyawan yang telah menjalani masa

bekerja lama (lebih 10 tahun) dibanding karyawan dengan masa kerja kurang 10 tahun (3). Sejalan pula dengan hasil penelitian yang mengungkapkan beban kerja berpengaruh pada burnout(4).

Banyak temuan pekerja mengalami burnout dalam bekerja. Sejumlah 67,5% karyawan mengungkapkan jenuh dalam bekerja (5); sejumlah 79,88% menurun prestasi personalnya, 48,72% burnout serta 94,87% menyampaikan jenuh fisik serta 82,02 jenuh mental (6) . Kelelahan kerja tidak hanya menyerang pada karyawan yang bekerja di bagian industry, pegawai negeri sipil juga mengalaminya. Didukung Butar (7) menemukan 78,6% pekerja PNS mengalami Lelah sedang. Burnout sebagai kondisi Lelah mental, fisik dan emosional akibat kerja. Namun demikian kelelahan kerja yang berdampak pada penurunan produktivitas kerja masih belum begitu diperhatikan oleh organisasi (8); kesehatan psikologis dan fisik juga terganggu (9) (10). Burnout dihubungkan dengan kualitas tidur yang kurang baik.

Sebagian besar staf/ pekerja mempunyai kualitas tidur yang kurang baik. Hasil penelitian (11) mengungkapkan bahwa sebagian besar pegawai mempunyai kualitas tidur yang buruk (65,9%). Dikuatkan oleh Panti (12) yang menemukan hubungan kualitas tidur yang buruk dengan dimensi burnout. Kualitas tidur mempengaruhi kelelahan (13). Istirahat sangat dibutuhkan pegawai setelah seharian bekerja. Sesuai dengan peneliti (14) bahwa untuk memulihkan kondisi tubuh dan mempertahankan daya ingat membutuhkan aktivitas tidur. Peneliti Guyton (15) juga menyimpulkan bahwa tidur sebagai aktivitas bawah sadar yang bertujuan memulihkan keseimbangan alami (pusat neuron). Dengan kualitas tidur yang baik, diduga akan menurunkan burnout.

Penelitian dilakukan di Kampus X Malang Jawa Timur. Aktivitas tridarma selain menjalankan tugas tambahan dari Universitas menjadi kegiatan rutin para tenaga kepegawaian dalam keseharian. Rutinitas yang monoton ini cenderung memberikan dampak pada munculnya *burnout*. Mengkaitkan kualitas tidur dengan burnout pada staf dewasa madya di lingkungan Universitas X di malang merupakan tujuan penelitian.

METODE PENELITIAN

Cross sectional adalah desain penelitian ini. Populasi adalah seluruh staf dewasa madya (baik pendidik ataupun tenaga kependidikan), berada di Kampus X dan bersedia menjadi responden. Sampel sejumlah 42 orang menggunakan teknik purposive sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah kualitas dengan variabel dependent adalah burnout. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sbegain instrument kualitas tidur, sedangkan burnout menggunakan kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan google form. Analisis data menggunakan uji *rank spearman* dengan bantuan software SPSS versi 18.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Usia (tahun)	F	%
20-39	25	59,5
40-60	13	30,9
>60	4	9,5
Status Kepegawaian		
Dosen	36	85,7
Karyawan	6	14,3
Jenis Kelamin		

Usia (tahun)	F	%
Pria	18	42,9
Wanita	24	57,1
Status Kawin		
Kawin	39	92,9
Janda/ Duda	1	2,4
Belum kawin	2	4,8
Tingkat Pendidikan		
S1	3	7,1
S2	33	78,6
S3	6	14,3
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan responden sebagian besar berusia 20-39 tahun yakni 25 orang (59,5%); sebanyak 85,7% berstatus pekerjaan dosen; sebanyak 42,9% berjenis kelamin laki-laki ;sejumlah 92,9% telah menikah, sebanyak 78,6% mempunyai tingkat pendidikan S2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur dan Tingkat Burnout

Kualitas Tidur	F	%
Sangat Buruk	3	7,1
Cukup Buruk	33	78,6
Cukup Baik	6	14,3
Sangat Baik	10	23,8
Tingkat Burnout		
Rendah	1	2,4
Sedang	19	45,2
Tinggi	19	45,2
Sangat tinggi	3	7,1
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui mayoritas dewasa madya mempunyai kualitas tidur cukup buruk sebesar 78,6%; sebagian besar responden mempunyai tingkat burnout pada kategori sedang dan tinggi yakni masing-masing 45,2%

Tabel 3 tersebut mengungkapkan bahwa responden yang mempunyai kualitas tidur baik memberikan dampak pada tingkat burnout yang sedang sebesar 33,3% ; ada hubungan antara kulaitas tidur dengan burnout (pvalue 0,039).

Tabel 3 Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Tingkat Burnout

		Tingkat Burnout				Total	Uji statistik
		Sangat tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah		
Kualitas Tidur Baik	Count	0	5	14	0	19	0,039
	% of Total	.0%	11.9%	33.3%	.0%	45.2%	
Cukup	Count	2	13	5	1	21	50.0%
	% of Total	4.8%	31.0%	11.9%	2.4%	50.0%	
Kurang	Count	1	1	0	0	2	4.8%
	% of Total	2.4%	2.4%	.0%	.0%	4.8%	
Total	Count	3	19	19	1	42	100.0%
	% of Total	7.1%	45.2%	45.2%	2.4%	100.0%	

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur

Sebagian besar dewasa madya mempunyai kualitas tidur yang cukup buruk. Data ini menunjukkan bahwa keadaan istirahat responden kurang maksimal sehingga dimungkinkan kurang mampu mengembalikan kesegaran dan kebugaran tubuhnya. Sejalan dengan peneliti (16) yang mendefinisikan kualitas tidur adalah sebagai keadaan tubuh sebagai akibat dari aktivitas tidur individu, yang mampu menghasilkan kesegaran serta kebugaran saat terbangun dari tidur. Cukup buruknya kualitas tidur responden ini disebabkan banyak factor, yakni salah satunya penyakit. Dalam penelitian ini, data tentang penyakit responden tidak tergal. Namun dimungkinkan adanya penyakit yang menyertai responden sehingga mempengaruhi kualitas tidur responden. Sejalan dengan peneliti (17) yang menjelaskan bahwa adanya penyakit menyebabkan ketidaknyamanan fisik sehingga berdampak pada tidur seseorang. Faktor lingkungan juga dimungkinkan mempengaruhi kualitas tidur. Lingkungan sekitar yang mengganggu seperti halnya keberadaan cahaya lampu di saat tidur malam, dan kondisi kamar yang panas membuat tidur juga terganggu. Ketidaknyamanan yang dimaksudkan dikarenakan suhu lingkungan yang kurang mendukung, serta ventilasi yang kurang berdampak pada kualitas tidur. Selain itu juga stress psikologis. Semua responden adalah pekerja/ karyawan di Universitas X di Malang yang masing-masing mempunyai tugas tersendiri. Kondisi stress akibat pekerjaan mempengaruhi kualitas tidur. Kondisi stress menyebabkan tidur kurang nyaman, dan kurangnya jam tidur meningkatkan kecemasan dan stress pada individu.

Burnout

Sebagian besar responden mempunyai tingkat burnout pada kategori sedang dan tinggi. Data ini menunjukkan bahwa tekanan kerja pada responden dirasakan ada yang terlampau berlebihan, namun ada pula yang cukup. Tingkat burnout responden dipengaruhi oleh faktor umur. Sebagian besar responden berada di rentang usia dewasa muda. Usia yang masih muda biasanya belum mempunyai pengalaman yang banyak, sehingga cenderung mengalami burnout. Sejalan dengan Maslach (17) yang mengungkapkan usia yang muda dengan sedikit pengalaman kerja, cenderung belum berpengalaman juga dalam menghadapi burnout. Faktor jenis kelamin belum didapatkan hasil penelitian jika dikaitkan dengan burnout. Sedangkan tingkat pendidikan berhubungan dengan burnout. Sebagian besar responden berpendidikan S2, yang termasuk dalam pendidikan tinggi. Orang berpendidikan rendah kecenderungan lebih mudah burnout dibanding berpendidikan tinggi.

Hampir seluruh responden menikah, namun tidak tergal dari sisi dukungan dan jumlah anak. Orang yang belum menikah cenderung mengalami burnout lebih dibanding yang telah menikah. Dengan menikah, orang mendapatkan dukungan dari pasangan. Namun demikian burnout wanita yang sudah mempunyai anak lebih tinggi dibanding yang belum punya anak (17)

Adanya perbedaan pekerjaan menyebabkan terjadi pula perbedaan beban kerja. Berbagai factor yang menyebabkan terjadinya buornout pada dewasa madya, salah satunya dimungkinkan factor situasi pekerjaan. Sebagian besar responden berstatus dosen. Dan sangat dipahami jika dosen mengalami burnout. Beban tridharma yang harus dikerjakan yakni penelitian, pengabdian dan pengajaran ikut menyumbang terjadinya burnout. Pekerjaan yang harus segera diselesaikan dalam waktu dekat dengan beban pekerjaan banyak,

memicu terjadinya burnout. Maslach (17) juga mengungkapkan bahwa burnout adalah hasil dari tingginya beban pekerjaan yang dikerjakan dalam satu waktu dan terjadi terus menerus. Adanya tugas tambahan yang dikerjakan oleh Sebagian besar dosen, yang tidak sesuai dengan pekerjaan utama juga menjadi salah satu bagian alasan terjadinya burnout. Adanya konflik peran disebabkan karena adanya tuntutan pekerjaan yang bertentangan dengan tugas utama.

Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Burnout

Orang dengan kualitas tidur yang baik memberikan dampak burnout yang sedang sebesar 33,3%. Hasil analisis data menunjukkan kualitas tidur berkaitan dengan burnout (pvalue 0,039). Dalam kehidupan, tidur berfungsi memulihkan kondisi tubuh capek dan lelah, menjaga kesehatan tubuh serta merangsang pertumbuhan. Waktu dan lingkungan tidur yang tepat memberikan efek tenaga maksimal bagi otak dan tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, meremajakan, memulihkan tenaga (18). Tidur yang kurang mempengaruhi fisik dan mental (suasana hati kurang baik (19). Tidur yang baik menjadi kunci hidup bahagia dan nyaman. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan depresi klinik, Lelah, mudah tersinggung, serta mudah marah(20). Kurang tidur dalam jangka waktu lama menyebabkan halusinasi, disorganisasi ego,serta waham. Dan orang yang kekurangan tidur REM mungkin menunjukkan sikap mudah tersinggung dan letargi (merasa kehilangan energi dan antusiasme)(21). Dari narasi diatas dapat disimpulkan bahwa burnout diatasi dengan kualitas tidur yang baik. Burnout sebagai kondisi Lelah psikis dan fisik , dikarenakan beban pekerjaan berat dan stres berkepanjangan (22)

Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti (23) yang menemukan *burnout* berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Burnout pada individu berdampak pada kesehatan psikis, fisik serta performa kerja. (15,16).

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan antara kualitas tidur dengan burnout (pvalue 0,039). Direkomendasikan untuk meneliti *factor Health Belief Model burnout* pada pekerja dewasa madya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hurlock. EB (2000). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga; 2000.
2. Safety LMRI for. (2007). Annual Report of Scientific Activities. 2007.
3. Putri LAZ, Zulkaida A, Rosmasuri PA. Perbedaan Burnot Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja. J Psikol. 2019;12(2):157–68.
4. Suana IW. PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP BURNOUT DENGAN ROLE STRESS SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA KARYAWAN RUMOURS RESTAURANT I Gede Indra Wira Atmaja 1 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana , Bali , Indonesia Pariwisata Indonesia khususnya Bali merupakan . 2019;8(2):775–804.
5. Indilusiantari, V., & Meliana I. Faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout syndrome pada pegawai di direktorat bina kesehatan kerja dan olahraga kementerian kesehatan republik indonesia jakarta selatan

- tahun 2019. *J Ilmu Kesehat* [Internet]. 2015;7(1):28–33. Available from: <http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519366126.PDF>
6. Shafana, M., & Wasisto J. Burnout Pada Staf Perpustakaan 10 Fakultas Di Lingkungan Universitas Diponegoro. *J Ilmu Perpustakaan*,. 2017;6(4), 71–8(4):71–80.
 7. Butar R. (2017). Faktor -Faktor Yang Behubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai negeri Sipil Kantor Inspektorat Kabupaten Simalungun di Pematang Raya Tahun 2017. *Repository* [Internet]. 2017; Available from: <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/1367>
 8. Gunarsa SD (2004). *Psikologi Praktis Anak, Remaja, dan Keluarga* . Cetakan 7. 2004;
 9. Maslach C, Schaufeli WB LM. Ob urnout. *Annu Rev Psycholoy* 2001; 2001;(16):307–422.
 10. Salvagioni DAJ, Melanda FN, Mesas AE, González AD, Gabani FL DAS. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE*. 2017;12.
 11. Prakoso DI, Setyaningsih Y, Bina K. Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2018;6(2):88–93. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%0AHUBUNGAN>
 12. Panti, D. I., Trisna, S., Melania, W., & Olivia D. Hubungan antara Burnout dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa kedokteran universitas mataram. 2010;3(4):1–27.
 13. Wadsworth EJ, Allen PH, McNamara RL SA. Fatigue and health in a seafaring population. *Occup Med* (1 [Internet]. 2008;58(3):198–204. Available from: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqn008>
 14. Diekelmann, S., Wilhelm, I., Wagner, U., & Born J. Sleep to implement an intention. *Sleep*. 2013;36(1):149–53.
 15. Guyton, A, C. and Hall, J E. *Medical Physiology*,. 2007.
 16. Fuad Nashori RRD. 317-344-1-Pb. Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi. 2015;77–88.
 17. Alimul, H. A., & Musrifatul U. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. . Jakarta Selatan: Salemba Medika.; 2015.
 18. Maas J. *Power Sleep*. Bandung:Penerbit Kaifa; 2002.
 19. James T Webb, Edwards R Amend, Nadia Elizabeth Webb, Jean Goerss, Paul Beljan RO. *Misdiagnosis and Dual Diagnoses of Gifted Children and Adults: ADHD, Bipolar, OCD, Asperger’s, Depression, and Other Disorders*. Great Potential Press; 2004.
 20. Khavari. *The Art Of Happiness (Mencapai Kebahagiaan Dalam Setiap keadaan)*. Jakarta: Mizan Pustaka.; 2000.
 21. Kaplan H.I, Sadock B.J GJA. *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*. Edisi ke-7. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara. p. 86-108.; 1997.
 22. Maroco J CJ. Defining the student burnout construct: A structural analysis from three burnout inventories. 2012 Dec;111(3):814–30. *Psychol Rep*. 2012;111(3):814–30.

23. Putri BVFM, Amalia E, Sari DP. Hubungan Antara Burnout Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram. *Pros Sanintek Lemb Penelit dan Pengabdi Masy Univ Mataram*. 2021;3(November 2020):282–92.