



Pengaruh Beban Kerja dan *Burnout* terhadap Kualitas Tidur Perawat dengan Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan sebagai Variabel *Confounding*

Solehudin^{1*}, Sancka Stella², Wilda Nur Anggraini³

¹⁻³Universitas Indonesia Maju, Indonesia

*Penulis Korespondensi: solehsolehudin412@gmail.com

Abstract. *This study aimed to analyze the influence of workload and burnout on nurses' sleep quality while controlling for age, gender, and education as potential confounding variables. A quantitative analytic study with a cross-sectional design was conducted among 156 nurses working in a private hospital in Depok City. Data were collected using a workload questionnaire, the Maslach Burnout Inventory (MBI), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data were analyzed using Chi-Square tests and multiple logistic regression. The findings showed that both workload and burnout had significant effects on sleep quality ($p < 0.05$), with burnout identified as the most dominant factor. Age and gender were also significantly associated with sleep quality, whereas education did not show a statistically significant effect. The regression model demonstrated excellent fit, indicated by a McFadden pseudo R^2 value of 0.908. These results suggest that occupational factors, particularly burnout, play an important role in determining nurses' sleep quality. Therefore, effective stress reduction and workload management strategies are needed to support nurses' well-being and improve sleep quality.*

Keywords: *Burnout; Nurses; Private Hospital; Sleep Quality; Workload.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan burnout terhadap kualitas tidur perawat dengan mengendalikan usia, jenis kelamin, dan pendidikan sebagai variabel perancu. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan terhadap 156 perawat di sebuah rumah sakit swasta di Kota Depok. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner beban kerja, *Maslach Burnout Inventory* (MBI), dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dan regresi logistik berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja dan burnout berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur ($p < 0,05$), dengan burnout sebagai faktor yang paling dominan. Usia dan jenis kelamin juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur, sedangkan pendidikan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik. Model regresi menunjukkan kesesuaian yang sangat baik, ditunjukkan oleh nilai McFadden pseudo R^2 sebesar 0,908. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor pekerjaan, khususnya burnout, berperan penting dalam menentukan kualitas tidur perawat. Oleh karena itu, strategi pengurangan stres dan pengelolaan beban kerja diperlukan untuk mendukung kesejahteraan perawat serta meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: Beban Kerja; Burnout; Kualitas Tidur; Perawat; Rumah Sakit.

1. LATAR BELAKANG

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan langsung kepada pasien sehingga dituntut untuk bekerja secara profesional, cepat, dan tepat dalam berbagai situasi klinis. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, serta kondisi kerja yang sering kali melibatkan sistem shift menyebabkan perawat berisiko mengalami kelelahan fisik maupun psikologis. Beban kerja yang berlebihan dapat berdampak pada kesejahteraan tenaga kesehatan serta kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi kerja perawat, termasuk kinerja dan kesejahteraan psikologis mereka (Cesilia & Kosasih, 2024).

Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri yang sering dialami tenaga kesehatan akibat tekanan kerja yang

berkepanjangan. Burnout pada perawat tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas pelayanan kesehatan secara keseluruhan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa burnout memiliki hubungan erat dengan berbagai faktor pekerjaan, termasuk beban kerja dan tuntutan emosional yang tinggi (Aprilia et al., 2025). Selain itu, penelitian pada perawat di ruang perawatan intensif menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja, semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami perawat (Nursani et al., 2025).

Salah satu dampak penting dari beban kerja dan burnout adalah penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, serta peningkatan risiko kesalahan kerja. Hal ini menjadi isu penting karena kualitas tidur berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental perawat. Studi terbaru menunjukkan bahwa kualitas tidur perawat berkaitan dengan tingkat kelelahan kerja dan faktor pekerjaan lainnya, sehingga menjadi indikator penting dalam menilai kesejahteraan tenaga kesehatan (Triyulita et al., 2026).

Selain faktor pekerjaan, karakteristik individu juga dapat memengaruhi hubungan antara beban kerja, burnout, dan kualitas tidur. Faktor usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan merupakan variabel yang sering dikaitkan dengan perbedaan respons individu terhadap stres kerja. Perbedaan pengalaman kerja, kemampuan coping, serta tanggung jawab sosial dapat menyebabkan variasi tingkat burnout dan kualitas tidur pada kelompok perawat yang berbeda (Angellia et al., 2026). Oleh karena itu, faktor-faktor tersebut perlu dipertimbangkan sebagai variabel confounding dalam penelitian agar hubungan antar variabel utama dapat dianalisis secara lebih akurat.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara beban kerja dan burnout maupun kualitas tidur secara terpisah, namun penelitian yang menganalisis pengaruh beban kerja dan burnout terhadap kualitas tidur dengan mempertimbangkan faktor confounding masih terbatas, khususnya pada konteks pelayanan keperawatan di Indonesia (Zunina et al., 2026). Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur perawat.

2. KAJIAN TEORITIS

Beban kerja adalah jumlah tugas atau aktivitas yang harus diselesaikan tenaga kesehatan dalam periode waktu tertentu, baik secara fisik maupun mental. Pada profesi perawat, beban kerja mencakup jumlah pasien, kompleksitas tindakan, tanggung jawab administratif, serta tekanan emosional selama pelayanan. Beban kerja tinggi pada perawat sering dikaitkan dengan kekurangan staf, jam kerja panjang, dan tuntutan pelayanan

yang tinggi, sehingga berpotensi menimbulkan stres kerja serta gangguan kesehatan. Beban kerja yang berlebihan dapat menurunkan kinerja, meningkatkan kelelahan, serta berdampak pada kesehatan psikologis perawat. Studi internasional menemukan bahwa beban kerja tinggi pada perawat berkorelasi signifikan dengan peningkatan burnout dan penurunan kualitas tidur, terutama pada perawat shift malam (Zahednezhad et al., 2021).

Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri akibat stres kerja kronis. Profesi perawat memiliki risiko burnout tinggi karena kontak intens dengan pasien, tuntutan emosional, serta tekanan organisasi. *Burnout* yang tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan kualitas pelayanan dan masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur. Penelitian Młynarska et al. (2022) menunjukkan burnout sebagai mediator antara stres kerja dan gangguan tidur pada tenaga kesehatan (Młynarska et al., 2022). Kualitas tidur adalah kondisi tidur yang mencakup durasi, kontinuitas, kedalaman, dan perasaan segar setelah bangun. Kualitas tidur yang buruk sering dialami perawat karena kerja shift, stres kerja, dan kelelahan. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi konsentrasi, keselamatan kerja, dan kesehatan mental (Dujmi et al., 2026).

Beban kerja yang tinggi meningkatkan stres dan kelelahan, sehingga memicu gangguan tidur. Perawat dengan jam kerja panjang atau shift malam cenderung mengalami insomnia dan kualitas tidur buruk (Feng et al., 2024). Burnout berhubungan erat dengan gangguan tidur karena kelelahan emosional memicu peningkatan aktivasi stres fisiologis. Individu dengan burnout tinggi sering mengalami kesulitan memulai tidur dan tidur tidak nyenyak (Sikaras et al., 2025). Usia memengaruhi kualitas tidur karena perubahan fisiologis, toleransi stres, dan pengalaman kerja. Perbedaan hormon, peran sosial, dan beban ganda sering menyebabkan kualitas tidur perempuan lebih rentan terganggu. Tingkat pendidikan memengaruhi pengetahuan coping stress dan manajemen kerja, sehingga dapat memengaruhi tingkat burnout dan kualitas tidur (Zhou et al., 2024).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data variabel independen (beban kerja dan *burnout*) dan variabel dependen (kualitas tidur) dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan di unit pelayanan keperawatan rumah sakit swasta kota Depok pada bulan Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di rumah sakit tersebut yang memenuhi kriteria penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 156 responden. Teknik sampling menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*,

sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstruktur yang terdiri dari kuesioner karakteristik responden, beban kerja, *Maslach Burnout Inventory* (MBI), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya dengan nilai *Cronbach's alpha* > 0,70. Analisis data yang digunakan yaitu univariat, bivariat dengan *Chi-Square* dan multivariat dengan regresi logistik berganda.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden.

No	Variabel	f	%
1	Usia		
	Middle-Aged Adults	24	15,4
	Young Adults	132	84,6
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	72	46,2
	Laki-Laki	84	53,8
3	Pendidikan		
	Ners	85	54,5
	D3 Keperawatan	71	45,5
4	Beban Kerja		
	Tinggi	47	30,1
	Rendah	109	69,9
5	Burnout		
	Tinggi	54	34,6
	Rendah	102	65,4
6	Kualitas Tidur		
	Kurang Baik	54	34,6
	Baik	102	65,4

Usia; mayoritas responden berada pada kelompok *Young Adults* sebanyak 132 orang (84,6%), sedangkan *Middle-Aged Adults* berjumlah 24 orang (15,4%). Hal ini menunjukkan populasi penelitian didominasi usia produktif muda, yang umumnya memiliki mobilitas dan tuntutan kerja lebih tinggi sehingga relevan dalam analisis beban kerja dan *burnout*. Jenis Kelamin; responden laki-laki sedikit lebih banyak (84 orang; 53,8%) dibanding perempuan (72 orang; 46,2%). Komposisi ini relatif seimbang sehingga potensi bias gender terhadap kualitas tidur dapat diminimalkan, namun tetap perlu dikontrol sebagai variabel perancu. Pendidikan; sebagian besar responden berpendidikan Ners (85 orang; 54,5%), sedangkan D3 Keperawatan sebanyak 71 orang (45,5%). Tingkat pendidikan yang relatif homogen dalam bidang keperawatan mendukung konsistensi karakteristik pekerjaan, tetapi perbedaan level kompetensi tetap berpotensi memengaruhi beban kerja dan stres kerja.

Beban Kerja; mayoritas responden memiliki beban kerja rendah (109 orang; 69,9%), sementara beban kerja tinggi sebanyak 47 orang (30,1%). Distribusi ini menunjukkan sebagian besar responden tidak berada pada tekanan kerja berat, namun proporsi beban kerja tinggi masih cukup signifikan untuk dianalisis pengaruhnya terhadap burnout dan kualitas tidur. *Burnout*; responden dengan burnout rendah mendominasi (102 orang; 65,4%), sedangkan burnout tinggi sebanyak 54 orang (34,6%). Persentase *burnout* tinggi yang mencapai sepertiga sampel menunjukkan fenomena kelelahan kerja tetap menjadi isu penting dalam populasi ini. Kualitas Tidur; sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik (102 orang; 65,4%), sedangkan kualitas tidur kurang baik sebanyak 54 orang (34,6%). Proporsi kualitas tidur yang kurang baik identik dengan proporsi burnout tinggi, mengindikasikan kemungkinan hubungan antara kedua variabel yang perlu diuji secara inferensial.

Secara umum, responden didominasi tenaga keperawatan usia muda dengan beban kerja dan burnout rendah, serta kualitas tidur yang sebagian besar baik. Namun, proporsi burnout tinggi dan kualitas tidur kurang baik yang mencapai sekitar sepertiga sampel menunjukkan adanya potensi hubungan yang bermakna antara variabel utama penelitian, sehingga analisis bivariat dan multivariat diperlukan untuk memastikan pengaruhnya setelah dikontrol variabel confounding.

Pengaruh Beban Kerja dan Burnout terhadap Kualitas Tidur

Tabel 2. Model *Fit Measures*.

Model	Deviance	AIC	R ² McF
1	18,5	30,5	0,908

Nilai *deviance* 18,5 yang relatif kecil menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kesalahan yang rendah, sehingga model cukup baik dalam merepresentasikan hubungan antara variabel beban kerja, burnout, dan kualitas tidur setelah mempertimbangkan variabel confounding. Nilai *Akaike Information Criterion* (AIC) 30,5 menunjukkan model memiliki keseimbangan yang baik antara kecocokan model dan jumlah parameter. Semakin kecil nilai AIC, semakin baik model, sehingga nilai ini mengindikasikan model yang cukup optimal. Nilai *pseudo R² McFadden* 0,908 menunjukkan kemampuan model yang sangat kuat dalam menjelaskan variasi kualitas tidur berdasarkan beban kerja, burnout, serta variabel confounding (usia, jenis kelamin, pendidikan). Ini mengindikasikan bahwa model memiliki daya jelaskan yang sangat tinggi.

Berdasarkan nilai deviance yang rendah, AIC yang optimal, serta R² McFadden yang sangat tinggi, dapat disimpulkan bahwa model analisis dalam penelitian ini memiliki tingkat

kecocokan yang sangat baik, sehingga hasil estimasi pengaruh beban kerja dan burnout terhadap kualitas tidur dengan kontrol variabel confounding dapat dipercaya secara statistik.

Tabel 3. Model *Coefficients* - Kualitas Tidur.

Predictor	Estimate	SE	Z	p
Intercept	-22,33	6,34	-3,52	0,001
Beban Kerja	4,55	1,54	2,95	0,003
<i>Burnout</i>	5,66	1,91	2,96	0,003
Usia:				
Young Adults – Middle-Aged Adults	4,79	2,08	2,3	0,022
Jenis Kelamin:				
Laki-Laki – Perempuan	3,46	1,7	2,04	0,042
Pendidikan:				
D3 Keperawatan – Ners	3,14	1,62	1,94	0,052

Nilai *intercept* -22,33 ($p = 0,001$) menunjukkan nilai dasar *log odds* kualitas tidur ketika seluruh variabel bernilai nol. Nilai ini signifikan secara statistik, namun tidak memiliki makna substantif yang penting dalam interpretasi klinis. Beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Semakin tinggi beban kerja, semakin besar kemungkinan responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan pekerjaan merupakan faktor penting yang memengaruhi kondisi tidur perawat. *Burnout* juga berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur dan memiliki koefisien lebih besar dibanding beban kerja. *Burnout* merupakan faktor yang paling kuat dalam model, menunjukkan bahwa kelelahan emosional dan fisik berkontribusi besar terhadap penurunan kualitas tidur.

Usia berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Kelompok usia dewasa muda memiliki kemungkinan berbeda terhadap kualitas tidur dibanding kelompok usia lebih tua, sehingga usia terbukti sebagai variabel perancu yang relevan. Jenis kelamin berpengaruh signifikan, artinya terdapat perbedaan kualitas tidur antara perawat laki-laki dan perempuan setelah dikontrol variabel lain. Tingkat pendidikan tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$), namun mendekati signifikan, tingkat pendidikan memiliki kecenderungan memengaruhi kualitas tidur, tetapi bukti statistik belum cukup kuat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan beban kerja dan tingkat burnout secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya kualitas tidur yang buruk pada perawat. Setelah dikontrol oleh usia, jenis kelamin, dan pendidikan, burnout muncul sebagai determinan paling dominan.

Beban kerja merupakan seluruh tuntutan fisik, mental, dan waktu yang harus dipenuhi pekerja dalam menyelesaikan tugas dalam periode tertentu. Pada profesi perawat, beban kerja mencakup jumlah pasien, kompleksitas tindakan, tanggung jawab klinis, serta tuntutan

administratif dan kerja shift. Tingginya beban kerja berpotensi menimbulkan stres fisiologis dan psikologis yang berdampak pada gangguan tidur (Sugiyono, 2026). Menurut teori *job demand-resources*, tuntutan kerja yang tinggi tanpa dukungan sumber daya yang memadai akan memicu kelelahan dan gangguan pemulihan tubuh, termasuk kualitas tidur. Beban kerja yang berlebihan meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatis dan kadar hormon stres seperti misalnya kortisol, sehingga memperpanjang latensi tidur, meningkatkan frekuensi terbangun, dan menurunkan efisiensi tidur (Sari et al., 2025).

Perawat yang bekerja dengan jadwal shift dan jam kerja panjang sering mengalami gangguan ritme sirkadian. Ketidaksesuaian ritme biologis ini menyebabkan insomnia, kantuk di siang hari, serta penurunan kualitas tidur secara keseluruhan. Beban kerja juga berkaitan dengan kelelahan fisik dan mental yang dapat mengganggu proses relaksasi sebelum tidur, sehingga individu sulit mencapai tidur yang restoratif. Literatur juga menjelaskan bahwa beban kerja tinggi dapat memicu stres kerja dan kelelahan, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis perawat. Kondisi ini menurunkan kemampuan tubuh untuk melakukan proses pemulihan saat tidur sehingga kualitas tidur menjadi buruk (Fabiola et al., 2025). Berbagai penelitian empiris menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara beban kerja dan kualitas tidur perawat.

Penelitian di instalasi gawat darurat rumah sakit menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dan kualitas tidur perawat dengan nilai $p = 0,002$, yang berarti semakin tinggi beban kerja maka kualitas tidur cenderung semakin buruk (Situmeang et al., 2024). Penelitian lain menemukan bahwa stres kerja yang sering merupakan konsekuensi dari beban kerja tinggi berhubungan positif dengan buruknya kualitas tidur. Hasil analisis menunjukkan korelasi signifikan ($p < 0,05$), di mana peningkatan stres kerja diikuti penurunan kualitas tidur perawat rawat inap (Filiarsari et al., 2024). Studi terbaru di Indonesia juga melaporkan bahwa sebagian besar perawat memiliki kualitas tidur yang buruk, dan salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi tersebut adalah tuntutan pekerjaan yang tinggi. Beban kerja memicu stres kerja yang kemudian berdampak pada konsentrasi dan kondisi fisiologis saat bekerja maupun beristirahat (Pratiwi & Indawati, 2025). Penelitian mengenai stres kerja perawat menunjukkan bahwa tekanan kerja yang tinggi akibat tanggung jawab besar dan jadwal tidak teratur dapat menurunkan kualitas tidur serta berdampak pada kesehatan fisik dan mental perawat (Mandaku et al., 2024).

Menurut peneliti bahwa pengaruh beban kerja terhadap kualitas tidur perawat terjadi melalui beberapa mekanisme yaitu beban kerja tinggi meningkatkan stres biologis sehingga mengganggu regulasi hormon tidur, tuntutan kerja menyebabkan stres dan kecemasan yang

menghambat relaksasi sebelum tidur, jam kerja panjang dan shift malam mengganggu ritme sirkadian, dan kelelahan fisik dan mental menurunkan kualitas tidur restoratif. Hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya pengaruh beban kerja terhadap kualitas tidur perawat sejalan dengan teori stres kerja dan temuan empiris sebelumnya. Beban kerja yang tinggi tidak hanya berdampak pada kinerja tetapi juga pada kesehatan dan kesejahteraan perawat, khususnya kualitas tidur.

Burnout merupakan sindrom psikologis akibat stres kerja kronis yang tidak terkelola dengan baik dan ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*). Kondisi ini banyak terjadi pada profesi yang memiliki tuntutan emosional tinggi, termasuk perawat (Fatmawasi et al., 2026). Secara fisiologis, *burnout* memicu aktivasi stres kronis yang memengaruhi sistem neuroendokrin, terutama peningkatan hormon kortisol. Aktivasi stres yang berkepanjangan menyebabkan gangguan regulasi tidur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun, dan penurunan kualitas tidur restoratif.

Dari perspektif psikologis, kelelahan emosional menyebabkan individu mengalami kelelahan mental dan kesulitan relaksasi sebelum tidur. Perasaan jenuh, sinisme terhadap pekerjaan, serta penurunan motivasi juga meningkatkan ruminasi kognitif, yang merupakan faktor penting penyebab insomnia. *Burnout* berkaitan dengan gangguan keseimbangan emosi dan kesejahteraan psikologis, sehingga menghambat proses pemulihan tubuh saat tidur. Perawat dengan *burnout* tinggi cenderung mengalami kelelahan kronis yang tidak sepenuhnya pulih meskipun telah beristirahat, sehingga kualitas tidur menjadi buruk (Putri et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *burnout* memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur pada perawat.

Penelitian yang mengkaji hubungan *burnout syndrome* dengan kualitas tidur pada perawat *careworker* menemukan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Perawat dengan tingkat *burnout* yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk (Lusiana et al., 2024). Studi lain menunjukkan bahwa *burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan kerja yang berkepanjangan, yang dapat berdampak pada kesejahteraan dan kesehatan pekerja, termasuk gangguan tidur (Fatmawasi et al., 2026). Penelitian terkait *burnout* pada perawat juga menunjukkan bahwa kondisi kelelahan emosional yang tinggi dapat menurunkan kesehatan psikologis dan kualitas hidup perawat. Dampak ini berpotensi mengganggu pola istirahat dan pemulihan tubuh, sehingga kualitas tidur menurun (Suratmi et al., 2025). Penelitian mengenai *burnout* pada perawat di unit bertekanan tinggi seperti instalasi gawat darurat menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami

burnout tingkat sedang, yang menandakan tingginya risiko dampak negatif terhadap kesejahteraan, termasuk kualitas tidur dan kesehatan mental (Arifah et al., 2025).

Menurut peneliti, pengaruh burnout terhadap kualitas tidur perawat dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme antara lain aktivasi stres kronis meningkatkan hormon stres sehingga mengganggu siklus tidur, kelelahan emosional dan sinisme meningkatkan kecemasan serta ruminasi sebelum tidur, pikiran tentang pekerjaan yang terus berulang menyebabkan kesulitan memulai tidur, *burnout* menyebabkan kelelahan kronis sehingga tidur tidak memberikan efek restoratif optimal. Dengan demikian, bahwa *burnout* berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur perawat, hasil tersebut sejalan dengan teori stres kerja dan temuan empiris sebelumnya. *Burnout* tidak hanya berdampak pada kinerja dan kesehatan mental, tetapi juga secara langsung memengaruhi kualitas tidur sebagai bagian dari proses pemulihan tubuh.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa beban kerja dan burnout berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur perawat setelah dikontrol oleh usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Burnout merupakan faktor yang paling dominan dalam menurunkan kualitas tidur, menunjukkan bahwa kelelahan emosional dan fisik akibat stres kerja kronis memiliki dampak besar terhadap proses pemulihan tubuh. Usia dan jenis kelamin terbukti sebagai variabel confounding yang berpengaruh, sedangkan tingkat pendidikan tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna secara statistik. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa faktor pekerjaan memiliki kontribusi penting terhadap kesehatan dan kesejahteraan perawat, khususnya kualitas tidur.

Berdasarkan temuan tersebut, rumah sakit disarankan untuk melakukan manajemen beban kerja melalui penataan jumlah tenaga, pengaturan shift yang lebih sehat, serta program pencegahan burnout seperti konseling, pelatihan manajemen stres, dan dukungan organisasi. Perawat juga diharapkan meningkatkan strategi coping dan menjaga kebiasaan tidur yang sehat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk melihat hubungan sebab akibat secara lebih kuat serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, dan faktor psikologis lainnya agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat

DAFTAR PUSTAKA

- Anggellia, P. N., Fittraini, W. N., Novita, F., Ismail, J. F., & Maulana, M. S. (2026). Analisis dampak stres psikologis terhadap pola dan kualitas tidur menggunakan metode explainable boosting machine. *Jurnal Sistem Informasi dan Teknologi Komputasi*, 3(1), 55–60. <https://doi.org/10.61124/sinta.v3i1.130>
- Aprilia, A. N., Nurfauziah, E., Rahadian, F. A., Haaq, M. I. A., Niam, R. S., Ridwan, H., & Saputra, Y. M. (2025). The effect of burnout on nurses' job satisfaction. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 11(2), 210–220. <https://doi.org/10.32660/jpk.v11i2.831>
- Arifah, J., Amni, R., & Marlina, M. (2025). Tingkat burnout perawat instalasi gawat darurat di RSUD Meuraxa Banda Aceh. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(6), 1492–1498. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v5i6.1514>
- Cesilia, R., & Kosasih, K. (2024). Pengaruh beban kerja dan kelelahan kerja terhadap kinerja perawat. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 4(10), 909–922. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v4i10.26775>
- Dujmi, Ž., Samardži, J., Barac, I., Mihaljevic, I., & Farcic, N. (2026). Sleep quality in shift-working nurses. *International Journal of Entrepreneurship and Management*, 23(64), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph23010064>
- Fabiola, V. H., Santoso, S., Herniwanti, H., Yunita, J., Zaman, K., & Asril, A. (2025). The influence of work factors and sleep quality on work fatigue among surgical ward nurses at Arifin Achmad Regional General Hospital, Pekanbaru. *Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan*, 6(2), 126–137. <https://doi.org/10.25077/jk31.6.2.126-137.2025>
- Fatmawasi, F., Roza, N., & Badri, I. A. (2026). Hubungan beban kerja dengan burnout pada perawat di Rumah Sakit Embung Fatimah Kota Batam tahun 2024. *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 5(1), 369–380. <https://doi.org/10.55606/klinik.v5i1.5673>
- Feng, H., Zhang, M., Li, X., Shen, Y., & Li, X. (2024). The level and outcomes of emotional labor in nurses. *Journal of Nursing Management*, 2024, Article 5317359. <https://doi.org/10.1155/2024/5317359>
- Filiarsari, E., Kustriyani, M., & Pramono, W. H. (2024). The relationship of work stress level and sleep quality in inpatient nurses. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan STIKES Widya Husada*, 15(1), 12–15. <https://doi.org/10.33666/jitk.v15i1.606>
- Lusiana, R., Shifa, N. A., & Lestari, N. E. (2024). Hubungan burnout syndrome dengan kualitas tidur perawat caregiver program IJ-EPA. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 654–662.
- Mandaku, E., Wahyudi, H., & Silaban, M. (2024). Hubungan tingkat stres kerja perawat dengan kualitas tidur pada perawat di RS Medika Lestari. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(1), 53–61. <https://doi.org/10.57214/jasira.v2i1.168>
- Młynarska, A., Bronder, M., Kolarczyk, E., & Manulik, S. (2022). Determinants of sleep disorders and occupational burnout among nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, Article 6218. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106218>

- Nursani, N., Nando, F., & Putra, M. A. (2025). Pengaruh beban kerja terhadap burnout perawat pada ruang NICU RSUD Bima. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 3(1), 209–222. <https://doi.org/10.59246/muqaddimah.v3i1.1234>
- Pratiwi, K. A., & Indawati, E. (2025). Hubungan beban kerja dan stres kerja terhadap peningkatan kualitas tidur perawat. *Malahayati Health Student Journal*, 5(4), 1802–1811. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.16964>
- Putri, E. F., Astuti, A. M., & Widiastuti, A. (2025). Hubungan burnout terhadap dampak produktivitas kinerja perawat. *Triage: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2), 114–121. <https://doi.org/10.61902/triage.v12i2.1948>
- Sari, C. P., Sulistyorini, A., Marji, M., Fanani, E., & Tama, T. D. (2025). Hubungan repetitive motion, beban kerja, shift kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 6(3). <https://doi.org/10.7454/njohs.v6i1.1082>
- Sikaras, C., Pachi, A., Alikanioti, S., Ilias, I., Sideri, E. P., Tselebis, A., & Panagiotou, A. (2025). Occupational burnout and insomnia in relation to psychological resilience among Greek nurses in the post-pandemic era. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1–20. <https://doi.org/10.3390/bs15020126>
- Situmeang, L., Kadir, A., Saputra, M. K. F., Yulis, R., & Werdini, Y. E. (2024). Hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan kualitas tidur perawat instalasi gawat darurat. *Ensiklopedia of Journal*, 6(4), 63–67. <https://doi.org/10.33559/eoj.v6i4.2605>
- Sugiyono, B. (2026). Hubungan beban kerja dengan tingkat kualitas tidur karyawan. *Journal of Health Science*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.63425/ljhs.v3i1.138>
- Suratmi, S., Dari, I. W., & Qowi, N. H. (2025). Hubungan quality of nursing work life dengan burnout syndrome pada perawat. *Journal of Nursing Invention*, 6(2), 127–135. <https://doi.org/10.33859/jni.v6i2>
- Triyulita, N., Gusrianti, G., & Yulia, Y. (2026). Hubungan kualitas tidur dan masa kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada perawat di RSUD dr. Rasidin Padang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 197–202. <https://doi.org/10.59435/gjik.v4i1.1876>
- Zahednezhad, H., Zareiyan, A., & Jame, S. Z. B. (2021). Relationship between quality of work-life, resilience and burnout among nursing professionals during COVID-19 pandemic in Iran. *Belitung Nursing Journal*, 7(6), 508–515. <https://doi.org/10.33546/bnj.1702>
- Zhou, H., Shen, L., Tan, H., Zhou, J., Zheng, Q., & Jiang, D. (2024). Sleep quality and related factors among healthcare workers in designated quarantine hospital site in post-pandemic based on the health ecological model: A cross-sectional study in Nanjing. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1419665. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1419665>
- Zunina, P., Kusmawan, D., Perdana, S. M., & Sari, R. E. (2026). Hubungan kualitas tidur, stres kerja, beban kerja, dan status gizi terhadap produktivitas. *Journal JOUBAHS*, 6(1), 22–38. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v6i01.4492>