

**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KELELAHAN KERJA PADA DOSEN DI FIK DAN
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Chintya Putri Wibowo^{1*}, Mitoriana Porusia²

Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

*Corresponding Author : thisistyaa06@gmail.com

ABSTRAK

Tugas seorang dosen lebih banyak menuntut kerja mental karena mereka lebih fokus pada aspek kognitif dibandingkan fisik, seperti dalam mempersiapkan materi perkuliahan dan mengajar. Selain itu, dosen juga memiliki kewajiban menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dievaluasi setiap semester. Berbagai tugas tambahan, termasuk tanggung jawab administratif dan peran pendamping di lingkungan kampus, semakin memperberat beban kerja mereka. Akibatnya, banyak dosen mengalami kurang tidur dan burnout, yang berisiko menyebabkan kelelahan kerja. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dan tingkat beban kerja mental pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif cross-sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 80 orang dosen dengan metode *total sampling*. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 23. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan kelelahan kerja ($p=0,049$) namun antara beban kerja mental dan kelelahan kerja tidak berhubungan ($p=0,824$). Oleh karena itu, meski beban kerja mental dosen tinggi, para dosen disarankan untuk menjaga kualitas tidur yang optimal dikarenakan kualitas tidur dapat mempengaruhi kelelahan kerja pada dosen

Kata kunci : beban kerja mental, dosen Universitas Muhammadiyah Surakarta, kelelahan kerja, kualitas tidur

ABSTRACT

The duties of a lecturer require more mental work because they focus more on cognitive aspects than physical, such as in preparing lecture materials and teaching. In addition, lecturers also have an obligation to carry out the Tri Dharma of Higher Education which is evaluated every semester. Various additional tasks, including administrative responsibilities and mentoring roles in the campus environment, further burden their workload. As a result, many lecturers experience sleep deprivation and burnout, which are at risk of causing work fatigue. This study aims to explore the relationship between sleep quality and the level of mental workload in lecturers at the Faculty of Health Sciences and the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta. This study is a quantitative cross-sectional study. The sample of this study was 80 lecturers with a total sampling method. Data were obtained through distributing questionnaires, then analyzed using the Chi Square test with the help of SPSS version 23 software. The results of the statistical test showed that sleep quality and work fatigue were related ($p = 0.049$). Mental workload and work fatigue were not related ($p = 0.824$). Therefore, it is advisable to maintain optimal sleep quality because sleep quality can affect work fatigue in lecturers.

Keywords : *mental workload, sleep quality, work fatigue, lecturer at Muhammadiyah University of Surakarta*

PENDAHULUAN

Kelelahan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan untuk mencegah cedera, yang memudahkan pemulihan setelah istirahat. Kelelahan merujuk pada kondisi kelelahan fisik dan mental yang berlebihan, yang dapat timbul akibat faktor seperti durasi kerja yang panjang,

aktivitas fisik maupun kognitif yang intens, gangguan kesehatan, rutinitas yang monoton, atau perpaduan dari berbagai faktor tersebut (Prakoso et al., 2018). Menurut laporan *International Labor Organization* (ILO), secara tahunan ditemukan 2 juta pekerja yang kehilangan nyawa akibat insiden di tempat kerja yang berakar dari kelelahan terkait pekerjaan (Rahmi Susanti, Irma Yanti, 2018). Jika dibandingkan dengan profesi lainnya, pegawai yang bekerja di sektor Pendidikan seperti dosen merupakan profesi yang lebih banyak menimbulkan kelelahan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa dosen memiliki beban kerja mental tertinggi, dengan persentase 75,05%. Secara spesifik, 29 dosen memperlihatkan beban kerja mental yang tinggi, sementara 1 dosen memperlihatkan beban kerja mental yang sedang, jika dibandingkan dengan guru SMA, SMP, dan SD (Zetli, 2019).

Terjadinya kelelahan kerja pada dosen dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah beban kerja mental dan kualitas tidur. Beban mental dipengaruhi oleh beragam faktor, mulai dari kompleksitas tugas, intensitas usaha, standar kinerja, jenis pekerjaan, kecepatan respons yang dibutuhkan, hingga keterbatasan waktu penyelesaian. Selain itu, karakteristik individu seperti motivasi, kompetensi, tingkat kelelahan, kejemuhan, serta ambang toleransi terhadap kualitas kerja juga turut berperan dalam menentukan tingkat beban mental yang dialami (Zetli, 2019). Beban dosen sebagian besar bersifat kognitif, karena kewajiban dan tanggung jawab mereka lebih mengutamakan tugas mental daripada aktivitas fisik, termasuk penyiapan materi kuliah dan pelaksanaan sesi pengajaran (Diksi et al., 2016). Berpedoman pada Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, beban kerja dosen ditetapkan antara 12 hingga 16 SKS per semester, dengan ketentuan jumlah tersebut disesuaikan dengan kualifikasi akademik yang dimiliki (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, 2012).

Seorang dosen harus memiliki kualifikasi Pendidikan profesi, kompetensi ilmiah, keterampilan komunikasi, serta etos kerja dan dedikasi yang kuat dalam mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Selain mengajar sesuai dengan bidang keahliannya, dosen juga bertanggung jawab untuk melakukan penelitian akademis dan mempublikasikan hasilnya agar bermanfaat. Selain itu, dosen juga menjalankan tugas administrative dalam berbagai jabatan di perguruan tinggi. Beban kerja yang beragam ini berpotensi menyebabkan burnout (Fitriasari et al., 2022). Berdasarkan *State of the Global Workspace Report* dari Gallup, sebesar 35% pegawai industry yang bekerja di universitas mengalami burnout. Angka ini tergolong tinggi dan menempati peringkat ke-dua (Gallup, 2022).

Faktor lain yang menjadi penyebab kelelahan pada dosen adalah kualitas tidur. Kualitas tidur mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengukur waktu istirahatnya agar sesuai dengan kebutuhannya. Beberapa kriteria dapat digunakan untuk menilai kualitas tidur, diantaranya meliputi proses memulai tidur, frekuensi terbangun setelah tidur, kemampuan mempertahankan tidur, kondisi setelah bangun, tingkat kedalamannya tidur, kepuasan terhadap tidur, pengalaman bermimpi, durasi tidur, serta dampak tidur terhadap aktivitas sehari-hari (Rochmah, 2022). Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 3 dosen di Universitas Muhammadiyah Surakarta menjelaskan bahwa waktu istirahat responden dipersingkat pada waktu-waktu tertentu ketika mereka ingin mengejar tujuan dan berakhir dengan tidur larut malam. Setelah satu minggu terbiasa tidur larut malam, para responden mengalami kesulitan mempertahankan fokus keesokan harinya.

Hal lain yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada responden yakni pekerjaan yang dilakukan di rumah, seperti menyiapkan materi pengajaran untuk kegiatan kelas yang akan datang, yang menyebabkan berkurangnya waktu istirahat karena tanggung jawab tersebut. Kualitas tidur yang rendah dapat berdampak negatif pada fisik seperti meningkatkan resiko neuromuskular. Selain itu, kurangnya kualitas tidur bisa menyebabkan tubuh terasa lemas, kelelahan, serta menurunnya sistem kekebalan. Dari segi psikologis, tidur yang buruk juga berkontribusi pada munculnya kecemasan, kekhawatiran, depresi, ketegangan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi (Rochmah, 2022).

Berpedoman pada Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, beban kerja dosen ditetapkan antara 12 hingga 16 SKS per semester, dengan ketentuan jumlah tersebut disesuaikan dengan kualifikasi akademik yang dimiliki (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, 2012). Berdasarkan jumlah dosen dan mahasiswa yang ada di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi UMS, bahwa rasio dosen dalam mengajar mahasiswa adalah 1:40. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja dosen di kedua fakultas tersebut lebih berat daripada fakultas lainnya. Menurut para pakar perilaku organisasi, kelelahan kerja telah diidentifikasi sebagai pemantik beragam gangguan mulai dari kesehatan fisik dan mental hingga menurunnya performa organisasi secara keseluruhan (Rahmawati & Porusia, 2024). Banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan kerja dan belum adanya penelitian terkait di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mendorong penulis untuk mengkaji hubungan antara beban kerja mental, kualitas tidur, dan kelelahan kerja pada dosen. Studi ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh beban kerja mental dan kualitas tidur terhadap tingkat kelelahan kerja

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran dan perolehan data dijalankan secara bersamaan pada satu titik waktu. Studi dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan subjek berupa seluruh dosen tetap di kedua fakultas tersebut. Metode *Total sampling* digunakan dalam menetapkan sampel pada penelitian ini, yang berarti seluruh populasi turut serta sebagai responden, yaitu 114 orang. Namun dari 114 orang dosen hanya 80 orang yang dapat melengkapi kuesioner. Hal ini disebabkan oleh beberapa responden yang tidak bersedia mengisi, serta beberapa lainnya yang tidak melanjutkan pengisian hingga batas waktu yang telah ditentukan. Studi ini menilai beban kerja mental, kualitas tidur, dan kelelahan kerja, dengan data diperoleh melalui kuesioner.

NASA Task Load Index (NASA-TLX) merupakan instrumen penilaian beban kerja mental yang disusun oleh *Human Performance Group* di *NASA Ames Research Center*. Kuesioner ini telah diaplikasikan di berbagai bidang seperti penerbangan, layanan kesehatan, dan domain sosio-teknis yang kompleks (Ramadhan, 2020). Kuesioner ini mencakup enam aspek beban kerja yakni tuntutan mental, kapabilitas fisik yang diperlukan, periode kerja, daya kerja, usaha, dan frustrasi. Kuesioner ini terdiri dari 30 pertanyaan. Berdasarkan output penelitian yang dilakukan oleh Dahri pada tahun 2023 menunjukkan “Reliability Statistics”, nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,968. Karena nilai ini lebih besar dari 0,70, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh 30 item pertanyaan pada kuesioner NASA-TLX reliabel (Dahri, 2023).

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan instrumen yang disusun secara sistematis untuk menilai kualitas tidur berdasarkan berbagai indikator, termasuk persepsi subjektif terhadap tidur, waktu yang dibutuhkan untuk terlelap, durasi dan efisiensi tidur, hambatan tidur, konsumsi obat tidur, serta dampaknya terhadap rutinitas di siang hari (Made et al., 2019). Kuesioner PSQI telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya oleh Universitas Pittsburgh dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,83, dan versi dalam bahasa Indonesia juga telah terbukti valid serta dapat diandalkan dalam sejumlah studi (Rudina Azimata Rosyidah et al., 2022).

Kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) dikembangkan sebagai alat ukur untuk menilai tingkat kelelahan kerja secara sistematis. Kuesioner ini dikembangkan oleh komite penelitian kelelahan industri di Jepang. Terdapat 30 pertanyaan dalam kuesioner ini yang terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu kelelahan yang berhubungan dengan penurunan aktivitas fisik, berkurangnya motivasi, serta kelelahan fisik. Dalam penelitian pendukung, kuesioner IFRC dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach’s Alpha* adalah sebesar 0,860 yang berarti lebih besar dari 0,60. Dalam penelitian tersebut kuesioner IFRC juga dinyatakan

memiliki validitas yang baik (Rofi'i & Tejamaya, 2022)

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui atribut responden, seperti jenis kelamin dan usia. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk menguji korelasi antara kualitas tidur dan kelelahan kerja, serta beban kerja mental dan kelelahan kerja pada dosen. Penilaian validitas dan reliabilitas tidak dilakukan karena dianggap konvensional. Penelitian ini dilakukan untuk tujuan ilmiah dan telah memperoleh izin etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan nomor *Ethical Clearance*: 2.771 / XII / HREC / 2024.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel berikut menyajikan distribusi profil responden berdasarkan kategori jenis kelamin dan rentang usia, dengan data diperoleh dari kuesioner survei.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	40
Perempuan	48	60
Umur (tahun)		
26-35	18	22,5
36-45	34	42,5
46-55	28	35

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yang terdiri dari 48 orang (60%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 32 orang (40%). Kelompok usia dominan di antara responden adalah 36-45 tahun, yang terdiri dari 34 orang (42,5%), diikuti oleh kelompok usia 46-55 tahun dengan 28 orang (35%), dan kelompok terkecil adalah 26-35 tahun, yang terdiri dari 18 orang (22,5%). Data tersebut menunjukkan bahwa demografi responden yang dominan adalah perempuan, khususnya dalam kelompok usia 36-45 tahun.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja

Tabel berikut menyajikan analisis hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan kerja pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi UMS. Data ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan kualitas tidur mereka serta tingkat kelelahan kerja yang dialami.

Tabel 2. Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi UMS

Kualitas Tidur	Kategori Kelelahan Kerja					Nilai P					
	Kelelahan Rendah		Kelelahan Sedang		Kelelahan Tinggi						
	n	%	n	%	n	%					
Buruk	12	15	17	21,25	37	46,25	3	3,75	69	86,25	0,049
Baik	6	7,5	1	1,25	4	5	0	0	11	13,75	
Total	18	22,5	18	22,5	41	51,25	3	3,75	80	100	

Berdasarkan tabel 2, diketahui dari 80 orang dosen yang menjadi responden, sebanyak 69 orang (86,25%) dosen mengalami kualitas tidur buruk, dan 46,25% (37 orang) diantaranya menunjukkan tingkat kelelahan tinggi. Sementara itu, hanya 11 orang (13,75%) dosen yang

memiliki kualitas tidur baik, dan mayoritas menunjukkan tingkat kelelahan rendah. Pada saat yang sama, empat orang (5%) melaporkan kelelahan yang signifikan. Analisis ini menunjukkan bahwa dosen dengan kualitas tidur yang tidak memadai sering menunjukkan tingkat kelelahan yang tinggi. Dosen dengan kualitas tidur buruk lebih rentan mengalami kelelahan kerja, sementara tidur yang baik berhubungan dengan kelelahan yang lebih rendah ($p = 0,049$).

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja

Tabel berikut menampilkan hasil analisis korelasi antara beban kerja mental dan tingkat kelelahan kerja, serta distribusi responden berdasarkan kedua variabel tersebut.

Tabel 3. Analisis Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja pada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi UMS

Beban Kerja Mental	Kategori Kelelahan Kerja								Nilai P	
	Kelelahan Rendah		Kelelahan Sedang		Kelelahan Tinggi		Kelelahan Sangat Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Sedang	1	1,25	0	0	1	1,25	0	0	2	2,5
Agak Tinggi	2	2,5	0	0	3	3,75	0	0	5	6,25
Tinggi	12	15	13	16,25	30	37,5	3	3,75	58	72,5
Sangat Tinggi	3	3,75	5	6,25	7	8,75	0	0	15	18,75
Total	18	22,5	18	22,5	41	51,25	3	3,75	80	100

Berdasarkan temuan yang disajikan pada tabel 3, mayoritas dosen yang diperiksa menunjukkan beban kerja mental yang tinggi hingga sangat tinggi, dengan 58 orang (72,5%) dikategorikan memiliki beban kerja mental yang tinggi dan 15 orang (18,75%) diklasifikasikan memiliki beban kerja mental yang sangat tinggi. Secara bersamaan, jumlah dosen yang mengalami beban kerja mental sedang dan sedikit meningkat relatif terbatas, terdiri dari 2 orang (2,5%) yang dikategorikan dalam beban kerja mental sedang dan 5 orang (6,25%) yang dikategorikan dalam beban kerja mental yang sedikit tinggi. Meskipun beban kerja mental yang tinggi dialami oleh sebagian besar dosen, distribusi kelelahan terkait pekerjaan mereka berbeda. Kelompok dosen dengan beban kerja mental yang tinggi, yang terdiri dari 30 orang, sebagian besar mengalami kelelahan kerja yang signifikan.

Kelelahan berat mempengaruhi 3 orang, kelelahan sedang mempengaruhi 13 orang, dan kelelahan tinggi mempengaruhi 12 orang. Secara bersamaan, kelompok dosen dengan beban kerja mental yang sangat tinggi, yang terdiri dari tujuh orang, sebagian besar mengalami kelelahan yang signifikan. Kelelahan sedang dilaporkan oleh 5 orang (6,25%), sedangkan kelelahan ringan dilaporkan oleh 3 orang (3,75%). Analisis chi-square ($p = 0,824$) mengindikasikan bahwa beban kerja mental tidak memiliki keterkaitan yang berarti dengan tingkat kelelahan pada dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia menjadi salah satu faktor krusial yang memengaruhi munculnya kelelahan kerja, karena semakin bertambahnya umur, waktu reaksi dan tingkat kelelahan cenderung berubah. Seiring proses penuaan, organ tubuh mengalami degenerasi yang berdampak pada penurunan fungsi organ. Kondisi ini membuat pekerja lebih rentan mengalami kelelahan yang pada akhirnya bisa berdampak pada menurunnya kinerja dan produktivitas (Dayat, 2023). Pekerja

yang lebih muda umumnya memiliki energi dan kekuatan fisik yang lebih tinggi dibandingkan pekerja yang lebih tua. Pekerja muda cenderung mampu menyelesaikan tugas-tugas berat, sementara pekerja yang lebih lanjut usia mengalami penurunan kemampuan fisik dan lebih cepat merasa lelah, yang dapat berdampak pada produktivitas kerja. Oleh karena itu, penting untuk menyesuaikan beban kerja bersadarkan usia guna mencegah kelelahan yang disebabkan oleh faktor usia (Farihatin et al., 2022).

Perbedaan jenis kelamin yang didasarkan pada aspek biologis dan fisik menjadi salah satu faktor yang membedakan individu antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini turut memengaruhi potensi terjadinya kelelahan otot, mengingat secara fisiologis kekuatan otot perempuan relatif lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Oleh karena itu, pria umumnya memiliki ketahanan fisik yang lebih besar dibandingkan wanita (Dayat, 2023). Pekerja perempuan umumnya memiliki ukuran otot yang lebih kecil dan kekuatan fisik sekitar 2/3 dari kekuatan laki-laki, terutama pada otot lengan, kaki, dan punggung. Oleh karena itu, laki-laki cenderung memiliki daya tahan otot yang lebih tinggi. Namun, perempuan memiliki keunggulan dalam hal ketelitian pada tugas-tugas tertentu. Dengan demikian, pembagian tugas antara laki-laki dan perempuan sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan masing-masing agar hasil kerja yang dicapai dapat lebih optimal (Farihatin et al., 2022).

Perempuan lebih rentan memiliki beban mental yang tinggi yang dapat menimbulkan stres atau *burnout*. Hal ini dikarenakan kadar hormon serotonin dalam tubuh perempuan cenderung lebih rendah. Hormon serotonin berperan penting dalam mengatur emosi, dan saat seseorang mengalami stress, kadar hormon ini akan menurun. Dibandingkan perempuan, laki-laki mampu memproduksi serotonin dengan lebih cepat. Selain itu, perempuan cenderung lebih melibatkan aspek emosional dalam menjalankan tugas, sehingga tingkat emosional tersebut dapat menjadi salah satu pemicu stres. Ditambah lagi perempuan sering kali harus menjalankan peran ganda, baik sebagai pekerja maupun sebagai anggota keluarga di rumah yang turut meningkatkan potensi sumber stress di kalangan perempuan (Marfuah et al., 2024). Di era saat ini, baik laki-laki maupun Perempuan memiliki tuntutan, kebutuhan, dan tanggung jawab yang sama besarnya di lingkungan kerja. Meningkatnya kesadaran akan kesetaraan gender di kalangan Masyarakat dan tenaga kerja turut mendorong terciptanya kondisi di mana laki-laki dan perempuan menghadapi beban dan harapan yang setara dalam memenuhi kebutuhan hidup melalui pekerjaan (Masduki et al., 2021).

Pekerja yang masih berusia muda cenderung lebih sering mengalami stres ringan. Hal ini disebabkan oleh minimnya pengalaman kerja, sehingga tanggung jawab yang diemban pun belum terlalu besar. Sementara itu pekerja yang berada pada rentang usia lebih tua umumnya telah memiliki pemahaman dan pengalaman yang cukup dalam bidang pekerjaannya. Kondisi ini membuat mereka lebih mampu beradaptasi, sehingga tingkat stres yang dirasakan relatif lebih rendah. Di sisi lain, pekerja lanjut usia mulai merasakan beban kerja yang tersa lebih berat, seiring dengan penurunan produktivitas yang membuat mereka lebih rentan terhadap stres (Irawati et al., 2023).

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja

Kualitas tidur mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengukur waktu istirahatnya agar sesuai dengan kebutuhannya. Beberapa kriteria dapat digunakan untuk menilai kualitas tidur, diantaranya meliputi proses memulai tidur, frekuensi terbangun setelah tidur, kemampuan mempertahankan tidur, kondisi setelah bangun, tingkat kedalaman tidur, kepuasan terhadap tidur, pengalaman bermimpi, durasi tidur, serta dampak tidur terhadap aktivitas sehari-hari (Rochmah, 2022). Dalam penelitian ini kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Digunakan untuk menilai kualitas tidur responden melalui 19 pertanyaan, kemudian diklasifikasikan menjadi dua kategori: sangat baik (<5) dan buruk (>5). Tabel 2 mengungkap bahwa kualitas tidur yang tidak optimal dapat menjadi pemicu meningkatnya kelelahan pada dosen. Analisis chi-square menghasilkan hasil yang signifikan ($p = 0,049$), yang menunjukkan adanya korelasi substansial antara kualitas tidur dan kelelahan

kerja pada dosen. Temuan ini selaras dengan studi yang dilakukan terhadap para pengajar Fikes di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, di mana Chi-square ($p = 0,003$) mengungkap hubungan erat antara kualitas tidur dan kelelahan kerja (Shafira, 2024). Temuan ini selaras dengan studi sebelumnya, karena uji statistik *Spearman Rank* menghasilkan nilai p sebesar 0,031, yang menunjukkan adanya korelasi antara kualitas tidur dan kelelahan kerja pada pekerja pendidikan di lembaga X (Prakoso et al., 2018). Penelitian tambahan yang menggunakan uji statistik chi-square mengungkapkan korelasi kuat antara kualitas tidur dan kelelahan pada petugas pemadam kebakaran, dengan nilai p sebesar 0,035 (Chairani et al., 2023).

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa rata-rata durasi jam tidur dosen adalah 5-6 jam per harinya. *National Sleep Foundation* menyarankan tidur normal untuk orang yang berusia 18-64 tahun adalah 7-9 jam, tetapi mengakui bahwa 6-11 jam mungkin sesuai untuk sebagian orang berusia 18-25 tahun (Robinson et al., 2021). Kualitas tidur sangat penting untuk kesehatan, dan efek jangka panjang kumulatif dari kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan berbagai hasil kesehatan yang serius seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, depresi, kecemasan, serangan jantung, obesitas, dan stroke (Nelson et al., 2022). Kualitas tidur memengaruhi konsentrasi dalam jangka pendek dan daya tahan tubuh dalam jangka panjang. Tidur yang cukup membantu menjaga kebugaran dan kelancaran aktivitas. Dengan demikian, tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam menurunkan resiko kelelahan (Shafira, 2024). Dalam penelitian ini, tidur yang baik tidak hanya berperan dalam mengurangi kelelahan.

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja

Beban kerja mental terjadi ketika terjadi ketidakseimbangan antara kompetensi atau keterampilan seseorang dengan tuntutan pekerjaan yang harus dipenuhi. Beberapa hal yang berkontribusi terhadap beban kerja mental antara lain kewajiban tugas, tingkat usaha yang dikeluarkan, kinerja pekerjaan, jenis pekerjaan, waktu tanggap, dan batas waktu yang diberikan. Selain itu, faktor individu seperti tekad, keandalan, taraf keletihan, kejemuhan, dan ambang kemampuan kinerja juga berperan dalam menentukan beban kerja mental seseorang (Zetli, 2019). Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa dosen yang mengalami beban kerja mental tidak berhubungan dengan terjadinya kelelahan. Hasil chi-square ($p = 0,824$) Menunjukkan bahwa beban kerja mental tidak secara substansial memengaruhi tingkat kelelahan kerja pada dosen. Temuan ini selaras dengan studi yang dilakukan pada personel PT. Uji statistik *chi-square* yang dilakukan oleh Semen Tonasa menghasilkan nilai $p-value$ sebesar 0,140 yang menunjukkan bahwa beban kerja mental tidak berhubungan secara signifikan dengan kelelahan kerja pada karyawan di Perusahaan (Putri Indarwati Abdulla, 2023). Penelitian ini konsisten dengan hasil studi terdahulu dengan uji T ($t = 0,021 < 2,048$) mengindikasikan bahwa beban kerja mental tidak berdampak pada kelelahan karyawan (Fenyvian et al., 2020).

Setiap individu dalam dunia kerja memiliki cara dan kapasitas berbeda dalam menangani beban tugas. Beberapa individu lebih sesuai untuk pekerjaan yang menuntut fisik, mental, atau sosial. Konsep ini berkaitan dengan penempatan pekerja pada jenis pekerjaan yang sesuai. Ketepatan dalam penempatan tersebut mencangkup kesesuaian dengan keahlian, pengalaman, keterampilan, motivasi, lingkungan pekerjaan, dan berbagai faktor lainnya. Beberapa responden memiliki beban kerja yang tergolong ringan hingga sedang. Hal ini mungkin disebabkan oleh kenyamanan yang mereka rasakan dalam bekerja, seperti berinteraksi secara santai dan bercanda dengan rekan kerja. Selain itu, kolaborasi dalam tim juga membantu mempercepat penyelesaian tugas, sehingga pekerjaan terasa lebih ringan (Ningsih, 2018). Selain itu, individu dengan pola tidur yang buruk cenderung lebih rentan mengalami gejala depresi, kecemasan, dan stres. Sebaliknya, tidur yang teratur dan berkualitas dapat memberikan manfaat besar dalam mendukung kesehatan mental yang optimal (Daulay, 2024). Kualitas tidur memengaruhi kondisi keseharian seseorang, karena kurang tidur dapat menimbulkan masalah seperti gangguan konsentrasi dan kelelahan terus-

menerus, yang merupakan indikasi meningkatnya ketegangan mental. Sebaliknya, mereka yang memiliki upaya mental yang tinggi cenderung tidak mengalami gangguan tidur (Khusna et al., 2023). Kualitas tidur yang menurun atau gangguan tidur yang lebih parah berkorelasi dengan peningkatan beban kerja mental. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang cukup merupakan elemen penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan kinerja individu di tempat kerja.

Beban kerja mental tidak selalu menyebabkan kelelahan kerja karena setiap individu memiliki kemampuan unik dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Ketika seseorang ditempatkan pada pekerjaan yang sesuai dengan keahlian, pengalaman, dan motivasinya, maka beban kerja cenderung lebih mudah diatasi, sehingga risiko kelelahan berkurang. Selain itu, jika lingkungan kerja mendukung, seperti adanya interaksi yang nyaman dan kerja sama tim yang baik maka pekerjaan terasa lebih ringan, yang pada akhirnya mengurangi potensi kelelahan. Sebaliknya, pola tidur yang buruk dapat meningkatkan stres dan kecemasan, sehingga memperberat beban kerja mental, sementara tidur yang cukup membantu menjaga kesehatan mental dan mengurangi tekanan kerja. Lebih lanjut, semakin lama seseorang bekerja, semakin ia terbiasa dengan tuntutan pekerjaannya, sehingga tekanan yang dihadapi terasa lebih ringan. Sebaliknya, pekerja dengan pengalaman yang minim lebih rentan mengalami stres, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan kerja.

KESIMPULAN

Penelitian terhadap 80 dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mengungkap bahwa 86,25% memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan 46,25% di antaranya mengalami kelelahan tinggi. Sementara itu, 72,5% dosen memiliki beban kerja mental tinggi, namun hanya 37,5% yang mengalami kelelahan tinggi. Analisis chi-square ($p = 0,049$) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkontribusi signifikan terhadap kelelahan kerja. Sebaliknya, beban kerja mental yang tinggi tidak terbukti memiliki hubungan yang berarti dengan tingkat kelelahan ($p = 0,824$). Temuan ini menegaskan bahwa menjaga kualitas tidur yang baik lebih krusial dalam mengurangi kelelahan kerja dibandingkan sekadar mengelola beban kerja mental. Oleh karena itu, disarankan kepada para responden untuk optimalisasi pola tidur karena kualitas tidur dapat mempengaruhi kelelahan kerja. Selain itu, para dosen juga disarankan untuk memanfaatkan fasilitas bantuan psikologis yang disediakan oleh pihak universitas sebagai upaya dalam mengatasi beban kerja mental yang dirasakan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, yang memungkinkan penelitian ini terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh dosen dan donatur, baik Rektor, Dekan, Ketua Program Studi, serta keluarga, saudara, dan sahabat yang senantiasa memberikan dukungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz Rof'i'i, & Tejamaya, M. (2022). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Tidak Terkait Pekerjaan pada Pengemudi Dump Truck PT X Tahun 2022: Perbandingan Tiga Kuesioner Pengukuran Kelelahan Secara Subjektif. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 56–65.
- Chairani, M. F., Situngkir, D., Putri, E. C., & Nitami, M. (2023). Kualitas Tidur Faktor Prediksi Kelelahan Kerja Petugas Pemadam Kebakaran. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 7(2), 127–137.
- Dahri, A. (2023). Analisis Beban Kerja Mental Dengan Metode NASA-TLX pada Operator Terminal Tractor di PT. Pelindo Terminal Peti Kemas Makassar New Port. *Journal of Social Science Research*, 3(4), 2450–2463.

- Daulay, S. A. A. (2024). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kesehatan Mental. *Circle Archive*, 1–12.
- Diksi, P., Gaya, D. A. N., Pada, B., Jogoyudan, D. I. K., Lumajang, K., Lumajang, K., & Timur, J. (2016). *Digital Digital Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Universitas Universitas Jember Jember*.
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). *Measuring Subjective Sleep Quality: A review. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–57.
- Fenyvian, C. C., Uslianti, S., & Rahmahwati, R. (2020). Pengukuran Beban Kerja Mental Dan Tingkat Kelelahan Menggunakan Metode NASA-TLX Dan Sofi Pada Karyawan PT. XYZ. *Jurnal TIN Universitas Tanjungpura*, 4, 58–63.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Purwanti, N., Ainiyah, N., Wardani, E. M., & Bistara, D. N. (2022). *Analysis of Mental Workload and Work Family Conflict with Burnout on Lecturers Who Work From Home during Pandemic. Bali Medical Journal*, 11(2), 761–765.
- Indra Prakoso, D., Setyaningsih, Y., Kurniawan, B., & Kesehatan Masyarakat, F. (2018). *Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X* (Vol. 6, Issue 2).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2012) Nomor 12 Tahun 2012. Pendidikan Tinggi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khusna, C., Rupiwardani, I., & Yohanan, A. (2023). Hubungan Shift Malam dan Kualitas Tidur dengan Beban Kerja Mental Karyawan Produksi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 216–225.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. *Sleep quality: An Evolutionary Concept Analysis. Nurs Forum*. 2022 Jan;57(1):144–151.
- Ningsih, S. N. P. (2018). *Factors Relating To Work Fatigue in Locomotive Dipo Workers Pt. Kereta Api Indonesia (Persero)*. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 3(1), 69.
- Putri Indarwati Abdulla, R. (2023). Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan pada Pekerja di Perusahaan. *Wal'afiat Hospital Journal*, 04(01), 57–64.
- Rahmi Susanti, Irma Yanti, W. E. S. (2018). Kruskall Wallis Test Pada Pengukuran Perbedaan Kelelahan Kerja Pada 3 Kelompok Tenaga Kerja Di Institusi Kependidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 231–235.
- Ramadhan, D. H. (2020). Analisis Beban Kerja Psikologis pada Pegawai Restoran Wwingstop dengan Metode NASA-TLX. *Jurnal PASTI*, 12(2), 195–208.
- Robinson, C. H., Albury, C., McCartney, D., Fletcher, B., Roberts, N., Jury, I., & Lee, J. (2021). *The Relationship Between Duration and Quality of Sleep and Upper Respiratory Tract Infections: A Systematic Review. Family Practice*, 38(6), 802–810.
- Rochmah, F. N. (2022). Hubungan antara burnout dengan kualitas tidur pada dosen Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 57–66.
- Rudina Azimata Rosyidah, Windadari Murni Hartini, & Ni Putu Melisa Yunda Dewi. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 Tbd Semester Vi Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 42–51.
- Shafira, S. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Dosen saat Pandemi COVID-19. *The Public Health Science Journal*, 13(2), 110–112.
- Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), 63–70.