

HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR PADA GURU

Ketut Dera Tri Udayana¹, Ni Luh Kadek Alit Arsani², I Made Kusuma Wijaya³

¹²³Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116

*Corresponding Author : dera.tri@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Durasi tidur dan kualitas tidur merupakan aspek penting yang memengaruhi kesehatan, fungsi kognitif, dan kesejahteraan psikologis guru yang setiap hari menghadapi tuntutan kerja tinggi. Gangguan tidur pada guru sering muncul akibat beban administratif, tuntutan emosional, dan tekanan lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur pada guru SMA dan SMK di Kecamatan Seririt. Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan potong lintang yang dilaksanakan pada Juli–Agustus 2025 dengan total 72 responden yang dipilih melalui teknik cluster sampling. Durasi tidur diukur berdasarkan jumlah jam tidur malam, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan skor >5 dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,9% responden memiliki kualitas tidur buruk dan sebagian besar tidur 6–7 jam per malam. Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dan kualitas tidur ($p = 0,068$), sementara uji Likelihood Ratio menunjukkan kecenderungan adanya hubungan ($p = 0,030$), meskipun distribusi sel tidak seimbang. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur guru tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga oleh faktor psikososial dan beban kerja yang memengaruhi proses pemulihan fisiologis. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan stres dan perbaikan lingkungan kerja sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan guru.

Kata kunci: Durasi tidur, Guru, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Sleep duration and sleep quality are important aspects that affect the health, cognitive function, and psychological well-being of teachers who face high work demands every day. Sleep disorders in teachers often arise due to administrative burdens, emotional demands, and school environment pressures. This study aims to analyze the relationship between sleep duration and sleep quality among high school and vocational school teachers in Seririt District. The study used an observational analytical design with a cross-sectional approach conducted in July–August 2025 with a total of 72 respondents selected through cluster sampling. Sleep duration was measured based on the number of hours of sleep at night, while sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) with a score >5 categorized as poor sleep quality. The analysis was performed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that 56.9% of respondents had poor sleep quality and most slept 6–7 hours per night. The Pearson Chi-Square test showed no significant relationship between sleep duration and sleep quality ($p = 0.068$), while the Likelihood Ratio test showed a tendency for a relationship ($p = 0.030$), even though the cell distribution was unbalanced. These findings confirm that teachers' sleep quality is not only determined by the length of sleep, but also by psychosocial factors and workload that affect the physiological recovery process. This study emphasizes

Kata kunci: Sleep duration, Sleep quality, Teacher

PENDAHULUAN

Durasi tidur dan kualitas tidur merupakan komponen penting bagi fungsi fisiologis, kapasitas kerja, dan kesejahteraan psikologis guru, karena tidur yang tidak memadai dapat

menurunkan performa kognitif, mengganggu regulasi emosi, dan meningkatkan kelelahan dalam menjalankan tuntutan pekerjaan seperti beban administrasi, tekanan akademik, serta interaksi sosial yang intens (Wong et al., 2020). Guru menghadapi tekanan kerja kronis, sehingga masalah tidur menjadi semakin umum, apalagi durasi tidur berperan dalam menjaga respons fisiologis yang stabil, suasana hati adaptif, dan ketahanan mental selama mengajar (Pérez-Fuentes et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk berdampak pada perhatian, hubungan guru siswa, dan produktivitas pembelajaran, sehingga hubungan antara durasi dan kualitas tidur perlu dipahami lebih mendalam (Kim & Lee, 2020). Berbagai studi juga menunjukkan bahwa stres kerja, beban administratif, tekanan waktu, serta burnout emosional memperburuk kualitas tidur pada guru (Wong et al., 2020). American Academy of Sleep Medicine dan Sleep Research Society menyatakan bahwa orang dewasa membutuhkan minimal 7 jam tidur per malam untuk menjaga kesehatan fisik dan fungsi kognitif secara optimal (Watson et al., 2015).

Paparan lingkungan sosial dan berbagai risiko psikologis di tempat kerja dapat memperburuk kondisi tidur para pendidik, mengingat guru tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik tetapi juga dinamika sosial di sekolah. Bullying di lingkungan kerja telah diidentifikasi sebagai faktor signifikan yang secara langsung mengganggu kualitas tidur tenaga pengajar karena memicu stres berkepanjangan serta rasa tidak aman selama bekerja (Giorgi et al., 2020). Situasi ini semakin meningkat kompleksitasnya pada masa pandemi, ketika guru dipaksa beradaptasi cepat dengan perubahan model pembelajaran dan peningkatan beban kerja digital, sehingga memicu stres tambahan yang berdampak pada munculnya gangguan tidur yang lebih jelas (Fernandes et al., 2021). Guru yang menghadapi tekanan psikologis selama periode tersebut juga menunjukkan kerentanan lebih tinggi terhadap gangguan tidur akibat tingginya ketidakpastian, kekhawatiran kesehatan, serta beban emosional yang harus dikelola secara bersamaan (Trumello et al., 2020).

Dari perspektif kesehatan umum, durasi tidur yang tidak adekuat telah lama dikaitkan dengan meningkatnya risiko kesehatan kardiovaskular pada populasi pekerja dewasa, yang menunjukkan bahwa beban kerja dan pola tidur memiliki dampak fisiologis yang tidak dapat diabaikan (Wang et al., 2021). Selain itu, jumlah jam tidur dipengaruhi oleh faktor usia, sehingga kebutuhan tidur yang berbeda pada setiap kelompok usia dapat menentukan stabilitas fungsi fisiologis serta kapasitas tubuh dalam mempertahankan homeostasis (Chaput et al., 2020). Durasi tidur yang tidak mencukupi juga dilaporkan dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan metabolik, yang berpotensi menyebabkan konsekuensi kesehatan jangka panjang seperti obesitas, resistensi insulin, atau sindrom metabolik (Li et al., 2021). Dalam konteks lingkungan kerja, paparan stres berkepanjangan dan kondisi kerja yang tidak sehat dapat memperbesar risiko gangguan tidur pada pekerja, termasuk guru, karena faktor tersebut memengaruhi regulasi neuroendokrin dan kemampuan tubuh untuk mencapai kualitas tidur yang optimal (Scapellato et al., 2020).

Dampak psikologis dari kurang tidur pada guru semakin mendapat perhatian karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa waktu tidur yang singkat berkaitan erat dengan menurunnya stabilitas kesehatan mental pada pendidik (López-García et al., 2021). Ketika guru tidak memperoleh tidur yang cukup, mereka lebih rentan mengalami gejala seperti kecemasan, iritabilitas, serta kesulitan mengelola tuntutan emosional selama proses pembelajaran. Kualitas tidur yang buruk juga terbukti berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah pada tenaga profesional, termasuk guru yang menjalankan peran multitugas di lingkungan sekolah (Marelli et al., 2021). Dampak ini muncul karena kurang tidur dapat mengganggu regulasi emosi, menurunkan kapasitas coping, dan menghambat pemulihan mental setelah aktivitas pengajaran yang intensif. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa durasi dan kualitas tidur bukan hanya faktor pendukung performa akademik guru, tetapi juga komponen penting dalam menjaga kondisi kesehatan fisik dan psikologis secara

menyeluruh sehingga berpengaruh langsung terhadap efektivitas pengajaran dan keseimbangan fungsi sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menilai hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur pada guru SMA serta SMK di Kecamatan Seririt, Kabupaten Buleleng, Bali, yang dilaksanakan pada Juli hingga Agustus 2025. Populasi sasaran mencakup guru aktif berusia 30–50 tahun yang dipilih menggunakan teknik *cluster sampling*. Berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow untuk dua proporsi dengan mempertimbangkan *design effect* sebesar 2, penelitian ini menetapkan kebutuhan sampel sebanyak 40 responden guna menjamin reliabilitas analisis. Kriteria inklusi meliputi kesediaan berpartisipasi, tidak sedang hamil, serta tidak menjalani terapi penyakit kronis, sementara individu dengan riwayat gangguan tidur patologis seperti *sleep apnea* atau insomnia kronis akan dikecualikan dari studi ini.

Variabel bebas dalam studi ini adalah durasi tidur yang diukur berdasarkan total waktu tidur malam responden dalam satuan jam, sedangkan variabel tergantung adalah kualitas tidur yang dinilai menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi bahasa Indonesia dengan ambang batas skor >5 untuk kategori buruk.

Proses pengolahan data diawali dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi karakteristik responden yang meliputi kualitas tidur, durasi tidur, usia, serta jenis kelamin. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* untuk menentukan signifikansi hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur pada subjek penelitian. Seluruh prosedur ini dirancang untuk memberikan gambaran objektif mengenai dampak durasi istirahat terhadap kesehatan tidur para tenaga pendidik di era modern.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Usia Pada Guru

Usia	n	%
30-36	35	48,6%
36-43	27	37,5%
44-50	10	13,9%
Total	72	100%

Pada distribusi kualitas tidur pada 72 responden. Sebanyak 31 responden (43,1%) memiliki kualitas tidur baik dan 41 responden (56,9%) memiliki kualitas tidur buruk. Angka ini menggambarkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami kualitas tidur yang tidak memadai.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	26	36,1%
Perempuan	46	63,9%
Total	72	100%

Pada tabel 2 menggambarkan variasi durasi tidur malam responden. Sebanyak 1 responden (1,4%) tidur kurang dari 5 jam, 4 responden (5,6%) tidur selama 5 jam, 6 responden (8,3%) tidur lebih dari 7 jam, 6 responden (8,3%) tidur selama 7 jam, 18 responden (25,0%) tidur 5–6 jam, dan jumlah terbesar yaitu 37 responden (51,4%) tidur 6–7 jam. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidur dalam rentang 6–7 jam per malam.

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Pada Guru

Kualitas Tidur	n	%
Baik	31	43,1%
Buruk	41	56,9%
Total	72	100%

Terdapat 26 responden laki-laki (36,1%) dan 46 responden perempuan (63,9%). Proporsi ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta penelitian adalah perempuan.

Tabel 4 Distribusi Durasi Tidur Pada Guru

Durasi Tidur	n	%
<5 jam	5	7%
5-6 jam	18	25%
6-7 jam	37	51,4%
>7 jam	12	16,6%
Total	72	100%

Sebanyak 35 responden (48,6%) berada pada kelompok usia pertama, 27 responden (37,5%) pada kelompok usia berikutnya, dan 10 responden (13,9%) pada kelompok usia tertinggi. Pola ini menggambarkan bahwa hampir setengah dari sampel berada pada kelompok usia muda di rentang yang ditentukan penelitian.

Tabel 5. Perbandingan Kualitas Tidur dan Durasi tidur

	Durasi tidur				
Kualitas Tidur	<5 jam	5-6 jam	6-7jam	>7 jam	Total
Baik	0 (0%)	3 (9,7%)	4 (12,9%)	20 (64,5%)	31 (100%)
Buruk	1 (2,4%)	2 (4,9%)	17 (41,5%)	21 (51,5%)	41 (100%)
Total	1 (1,4%)	5 (6,9%)	21 (29,2%)	41 (62,5%)	72 (100%)

Pada kelompok kualitas tidur baik, tidak terdapat responden yang memiliki durasi tidur kurang dari 5 jam. Sebanyak 3 responden (9,7%) tidur selama 5–6 jam, 4 responden (12,9%) tidur selama 6 jam, dan 4 responden (12,9%) tidur selama 7 jam. Jumlah terbesar pada kelompok kualitas tidur baik berada pada kategori durasi 6–7 jam, yaitu 20 responden (64,5%), sehingga kategori ini menjadi kelompok dengan proporsi terbanyak pada kualitas tidur baik. Secara keseluruhan, total responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 31 orang (100%). Pada kelompok kualitas tidur buruk, terdapat 1 responden (2,4%) yang tidur kurang dari 5 jam dan 2 responden (4,9%) yang tidur 5–6 jam. Sebanyak 2 responden (4,9%) tidur selama 6 jam dan 7 responden (17,1%) tidur selama 7 jam. Proporsi paling besar pada kualitas tidur buruk juga berada pada kategori durasi 6–7 jam, yaitu 17 responden (41,5%), diikuti oleh kelompok durasi 5–6 jam sebanyak 14 responden (34,1%). Total responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 41 orang (100%).

Jika dilihat dari distribusi keseluruhan berdasarkan durasi tidur, terdapat 1 responden (1,4%) dengan durasi tidur kurang dari 5 jam, 5 responden (6,9%) tidur 5–6 jam, 21 responden (29,2%) tidur selama 6 jam, dan 21 responden (29,2%) tidur selama 7 jam. Kelompok dengan jumlah terbesar adalah kategori 6–7 jam, yaitu 41 responden (62,5%), dan ini mencakup responden dengan kualitas tidur baik maupun buruk. Secara total, seluruh 72 responden tercakup dalam tabel ini dengan persentase 100%.

Tabel 6. Hasil Uji ChiSquare

Uji	Nilai	df	p.value (Sig.)
Pearson Chi Square	10.275	5	0,068
Likelihood Ratio	12.345	5	0,030
N of valid cases	72		

Tabel ini menggambarkan hasil uji statistik untuk melihat hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur. Uji Pearson Chi-Square menghasilkan nilai $\chi^2 = 10,275$, $df = 5$, dengan $p = 0,068$. Sementara uji Likelihood Ratio memberikan $p = 0,030$. Total data valid sebanyak 72. Tabel juga menunjukkan bahwa 66,7% sel memiliki expected count < 5 , yang berarti ada keterbatasan pada distribusi frekuensi beberapa kategori.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebesar 56,9%. Kondisi ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang melaporkan bahwa guru merupakan kelompok kerja dengan tingkat gangguan tidur yang relatif tinggi akibat tekanan kerja, beban administrasi, dan tuntutan emosional selama berinteraksi dengan siswa (Wong et al., 2020). Tingginya proporsi kualitas tidur buruk pada penelitian ini juga menggambarkan bahwa stres kerja kronis dapat memengaruhi kapasitas tubuh untuk memasuki tidur yang restoratif, suatu pola yang turut digambarkan dalam literatur mengenai kesejahteraan guru (Pérez-Fuentes et al., 2020). Distribusi durasi tidur memperlihatkan bahwa sebagian besar responden tidur dalam rentang 6–7 jam per malam. Walaupun secara kuantitatif angka ini tampak mendekati rekomendasi minimal 7 jam per malam dari American Academy of Sleep Medicine (Watson et al., 2015), proporsi kualitas tidur buruk tetap dominan. Temuan ini menguatkan bukti bahwa durasi tidur tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas tidur, karena faktor seperti stres emosional, tekanan pekerjaan, atau adanya gangguan tidur ringan dapat menurunkan efisiensi tidur meskipun jam tidurnya tampak mencukupi (Kim & Lee, 2020).

Hasil analisis dalam tabel 5 menunjukkan bahwa kategori durasi tidur 6–7 jam merupakan kelompok terbesar baik pada kualitas tidur baik maupun buruk, yang menggambarkan bahwa sebagian besar guru memenuhi jumlah jam tidur yang dianggap “moderat” namun tidak seluruhnya mencapai kualitas tidur yang optimal. Kondisi ini konsisten dengan penelitian yang menyebutkan bahwa guru sering mengalami fragmented sleep karena beban kerja dan tuntutan emosional, sehingga meskipun jam tidur cukup, kualitasnya tetap menurun (Marelli et al., 2021). Pada kelompok kualitas tidur buruk, jumlah terbesar juga terdapat pada durasi 5–6 jam dan 6–7 jam, memperkuat literatur yang menyatakan bahwa tidur tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga faktor psikologis, tekanan akademik, serta dinamika sosial di sekolah. Misalnya, paparan bullying di lingkungan kerja dan hubungan interpersonal yang tidak sehat terbukti meningkatkan stres dan mengganggu tidur guru dalam penelitian internasional (Giorgi et al., 2020). Selain itu, masa pandemi COVID-19 juga menjadi salah satu konteks yang memperburuk kualitas tidur pada tenaga pendidikan, karena guru yang menghadapi adaptasi pembelajaran jarak jauh, peningkatan beban kerja digital, dan tekanan emosional dilaporkan lebih rentan terhadap gangguan tidur (Fernandes et al., 2021; Trumello et al., 2020), dan meskipun penelitian ini dilakukan pada tahun 2025, literatur tersebut tetap relevan karena menunjukkan pola jangka panjang bahwa stres dan beban kerja yang fluktuatif mempunyai dampak signifikan terhadap tidur guru.

Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,068$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur dan kualitas tidur pada taraf signifikansi 0,05. Namun, uji Likelihood Ratio memberikan nilai $p = 0,030$, yang mengindikasikan adanya kecenderungan hubungan antara kedua variabel. Perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh

distribusi frekuensi yang tidak seimbang antar kategori durasi tidur dan adanya 66,7% sel dengan expected count <5 . Situasi ini umum terjadi pada penelitian dengan kategori variabel yang rinci dan jumlah sampel yang tidak terlalu besar, sebagaimana juga disampaikan oleh beberapa studi metodologis (Agresti, 2018).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur pada guru bersifat lebih kompleks dan tidak hanya bergantung pada jumlah jam tidur, tetapi juga dipengaruhi oleh unsur psikologis, beban kerja, stres lingkungan, regulasi emosi, dan faktor neurofisiologis. Literatur kesehatan kerja juga mendukung bahwa stres berkepanjangan dapat mengubah regulasi neuroendokrin, sehingga kualitas tidur dapat terganggu meskipun durasi tidur terlihat mencukupi (Scapellato et al., 2020). Selain itu, durasi tidur yang tidak memadai telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan kronis seperti hipertensi, diabetes, dan sindrom metabolik (Li et al., 2021; Wang et al., 2021), sehingga mempertegas pentingnya memahami tidur guru tidak hanya dari jumlah jam tetapi juga kualitas keseluruhan. Secara keseluruhan, penelitian ini mendukung temuan bahwa guru merupakan kelompok kerja yang rentan mengalami gangguan tidur, dan kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial serta beban kerja, sehingga durasi tidur tidak sepenuhnya mencerminkan kualitas tidur dan menjadikan pengelolaan stres, keseimbangan beban kerja, serta intervensi lingkungan kerja sebagai aspek penting dalam upaya meningkatkan kesehatan tidur pada tenaga pendidik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru di Kecamatan Seririt mengalami kualitas tidur yang kurang baik meskipun mayoritas memiliki durasi tidur 6–7 jam per malam. Hal ini menegaskan bahwa durasi tidur tidak secara langsung menentukan kualitas tidur, karena kualitas tidur guru dipengaruhi oleh faktor multidimensional seperti tekanan kerja, beban administrasi, tuntutan emosional, dan stres psikososial yang bersifat kronis. Ketidakesesuaian antara hasil uji Pearson Chi-Square yang tidak signifikan dan temuan Likelihood Ratio yang menunjukkan kecenderungan hubungan memperlihatkan bahwa relasi antara durasi tidur dan kualitas tidur bukanlah hubungan linier sederhana, melainkan dipengaruhi oleh kompleksitas distribusi data dan variabilitas pengalaman tidur setiap individu.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kualitas tidur guru lebih ditentukan oleh interaksi faktor psikologis, fisiologis, dan kondisi lingkungan kerja daripada sekadar jumlah jam tidur yang dipenuhi setiap malam. Kontribusi konseptual yang muncul dari penelitian ini adalah pemahaman bahwa pada kelompok profesi dengan tingkat stres tinggi seperti guru, durasi tidur yang secara kuantitatif mencukupi belum tentu menghasilkan kualitas tidur yang restoratif. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas tidur perlu diarahkan pada strategi komprehensif seperti manajemen stres, perbaikan iklim organisasi, serta pengaturan beban kerja. Temuan ini memberikan dasar kuat bagi pengembangan kebijakan kesehatan kerja dan intervensi yang lebih sistematis untuk mendukung kesejahteraan guru secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi diberikan kepada sekolah-sekolah di Kecamatan Seririt yang telah memberikan izin penelitian serta kepada para guru yang bersedia menjadi responden. Penghargaan juga disampaikan kepada pihak fakultas dan pembimbing akademik atas arahan dan bantuan yang memungkinkan penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agresti, A. (2018). *Statistical methods for the social sciences* (5th ed.). Pearson.
- Chaput, J. P., Dutil, C., & Sampasa-Kanyinga, H. (2020). Sleeping hours across lifespan and health outcomes. *Sleep Medicine Reviews*, 52, 101–304.
- Fernandes, G., et al. (2021). Teachers' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Education Sciences*, 11(10), 1–19.
- Giorgi, G., Arcangeli, G., Mucci, N., & Cupelli, V. (2020). Workplace bullying and its impact on sleep: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1–13.
- Kim, J., & Lee, S. (2020). Sleep duration, quality, and teachers' psychological well-being: A cross-sectional study. *Sleep Medicine Research*, 11(2), 85–92.
- Li, W., et al. (2021). Short sleep duration and metabolic risk: Evidence from recent epidemiological studies. *Metabolism*, 114, 154–167.
- Marelli, S., Castelnovo, A., Somma, A., Castronovo, V., & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact of sleep quality on the mental health of teachers. *Journal of Affective Disorders*, 281, 277–283.
- Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., Oropesa Ruiz, N. F., & Gázquez Linares, J. J. (2020). The role of emotional intelligence in engagement among teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–12.
- Scapellato, M. L., et al. (2020). Occupational stress, endocrine dysregulation, and sleep problems among workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1–12.
- Trumello, C., Bramanti, S. M., Lombardi, L., et al. (2020). COVID-19 stress and teachers' sleep: A national survey. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–10.
- Wang, F., et al. (2021). Long work hours, short sleep, and the risk of hypertension: A systematic review. *Hypertension*, 77(1), 1–10.
- Watson, N. F., et al. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the AASM and SRS. *Sleep*, 38(6), 843–844.
- Wong, K., Chan, A. H. S., & Ngan, S. C. (2020). The effect of long working hours and overtime on occupational health: A meta-analysis of evidence from 1998 to 2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–22.