

Hubungan beban kerja dengan tingkat kualitas tidur karyawan

Bambang Sugiyono

Puskesmas Tenganan Kab. Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
Koresponding: palpasibambang@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Pekerja mempunyai beban dalam setiap aktivitas kerja. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan stress emosional sebagai dampak dari beban kerja. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan stress emosional sebagai dampak dari beban kerja. **Tujuan:** Mengetahui hubungan beban kerja dengan tingkat kualitas tidur karyawan di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kab. Semarang. **Metode:** Desain riset kuantitatif, deskriptif. Dengan pendekatan cross-sectional. Populasi studi ini yakni karyawan di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kab. Semarang bagian sewing terdiri dari 120 pekerja. Perhitungan dengan rumus slovin, sampel menggunakan menggunakan *One Stage Cluster Random Sampling* sejumlah 95 responden. Instrumen menggunakan kuesioner *Defence Research Agency Workload Scale (DRAWS)* dan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis bivariat menggunakan rank spearman. **Hasil:** Terdapat hubungan beban kerja dengan tingkat kualitas tidur karyawan di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kab. Semarang dengan nilai koefisien korelasi (*Spearman's rho*) sebesar -0,528 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar $< 0,000$ ($0,000 < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada hubungan beban kerja dengan tingkat kualitas tidur karyawan di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kab. Semarang. Diharapkan karyawan mampu untuk meningkatkan kualitas tidur dengan baik dan melakukan manajemen diri sehingga beban kerja tidak terlalu berat.

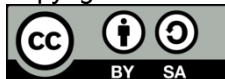
KATA KUNCI: beban kerja; kualitas tidur; karyawan

ABSTRACT

Introduction: Workers are exposed to varying workloads in their daily work activities. Workload can lead to physical fatigue and emotional stress, which may negatively affect sleep quality. Poor sleep quality can have adverse impacts on workers' health and productivity. **Objective:** This study aimed to examine the relationship between workload and sleep quality among employees at PT. SB Indo in the working area of the Tenganan Public Health Center, Semarang Regency. **Methods:** This quantitative descriptive study employed a cross-sectional design. The population consisted of 120 sewing section employees at PT. SB Indo. A sample of 95 respondents was selected using one-stage cluster random sampling, with the sample size determined by the Slovin formula. Data were collected using the Defence Research Agency Workload Scale (DRAWS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Bivariate analysis was performed using Spearman's rank correlation test. **Results:** The results showed a significant relationship between workload and sleep quality, with a Spearman's correlation coefficient (ρ) of -0.528 and a p-value of < 0.001 . **Conclusion:** There is a significant relationship between workload and sleep quality among employees at PT. SB Indo. Employees are encouraged to improve sleep quality and apply effective self-management strategies to prevent excessive workload.

KEYWORD: employees; sleep quality; workload

Copyright © 2026 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

Kegiatan melakukan pekerjaan dipahami sebagai bentuk partisipasi ekonomi yang bertujuan menghasilkan imbalan finansial dengan durasi keterlibatan sekurang-kurangnya satu jam dalam rentang waktu tertentu (Asyhadie, Zaeni, Rahmawati, 2019). Informasi statistik dari Badan Pusat Statistik memperlihatkan bahwa jumlah individu yang terlibat dalam aktivitas ekonomi di Indonesia mencapai 128,45 juta orang, dengan

proporsi sebesar 60,47% berada pada ranah kegiatan non-formal (BPS, 2023). Transformasi sektor industri sebagai konsekuensi keterhubungan global menyebabkan organisasi produksi mengadopsi pola kerja bergilir sepanjang dua puluh empat jam penuh, yang secara operasional umumnya terbagi ke dalam periode awal hari, pertengahan hari, serta periode gelap malam (Juliawati, 2020). Individu yang menjalankan jadwal kerja pada fase malam memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami ketidaksinkronan mekanisme biologis internal yang mengatur siklus tidur-bangun, sehingga muncul rasa mengantuk berlebihan dan kondisi kelelahan karena secara fisiologis manusia dirancang beraktivitas pada waktu terang (Afifah, Ismawati, & Irasanti, 2020). Mutu tidur menggambarkan tingkat kepuasan individu terhadap pengalaman beristirahat yang ditinjau dari lamanya durasi, gangguan yang muncul selama tidur, serta efisiensi proses tidur itu sendiri (Sutrisno et al., 2017). Kondisi tidur yang tidak memadai akan berdampak pada penurunan kemampuan menjalankan kegiatan harian, munculnya masalah kesehatan tubuh maupun psikis, serta melemahnya fokus dan kinerja kerja.

Tuntutan aktivitas yang melampaui kapasitas individu, baik dalam dimensi fisik maupun kognitif, berpotensi memunculkan kelelahan jasmani serta tekanan psikologis yang pada akhirnya menurunkan hasil kerja (Budyawati, 2019; Destrada Siahaan & Pramestari, 2021). Intensitas aktivitas mental yang tinggi disertai kebutuhan energi fisik besar dapat memicu kondisi tertekan dan rasa cemas, yang selanjutnya berkontribusi terhadap munculnya gangguan tidur hingga kesulitan mempertahankan tidur pada pekerja (Saragih & Darmanik, 2022). PT. SB Indo merupakan entitas manufaktur yang menjalankan proses produksi tanpa penghentian selama satu hari penuh dengan pola tiga periode kerja bergantian serta kapasitas produksi besar, sehingga pekerja menghadapi tekanan tugas yang tinggi karena mesin harus tetap beroperasi secara kontinu. Pada unit penjahitan dengan jumlah peralatan dan tenaga kerja yang besar, tuntutan pekerjaan menjadi semakin intens. Informasi hasil percakapan dengan pekerja menunjukkan adanya kesulitan memulai tidur setelah selesai bekerja, yang diperkirakan berkaitan dengan pola kerja bergilir dan tekanan aktivitas yang tinggi. Riset ini diarahkan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara tingkat tuntutan pekerjaan dengan mutu tidur pekerja pada perusahaan tersebut yang berada dalam cakupan pelayanan Puskesmas Tenganan Kabupaten Semarang.

METHODS

Desain

Rancangan riset menggunakan pendekatan hubungan antarvariabel dengan desain potong lintang, di mana pengukuran seluruh variabel dilakukan pada satu periode waktu yang sama. Pelaksanaan kegiatan riset berlangsung di lingkungan perusahaan yang dimaksud dalam wilayah kerja fasilitas kesehatan setempat pada rentang bulan Oktober hingga Desember tahun 2025.

Populasi dan setting

Populasi studi ini yakni karyawan di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kab. Semarang bagian sewing terdiri dari 120 pekerja. Perhitungan dengan rumus slovin, sampel menggunakan menggunakan One Stage Cluster Random Sampling sampling sejumlah 95 responden.

Pertanyaan penelitian

Apakah terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat kualitas tidur karyawan di PT. SB Indo di wilayah kerja Puskesmas Tenganan Kabupaten Semarang?

Variabel

Variabel independen dalam riset ini adalah beban kerja sedangkan variabel dependen adalah tingkat kualitas tidur.

Instrumen

Pengukuran tuntutan pekerjaan dilakukan menggunakan instrumen berbentuk kuesioner yang mengacu pada metode *Defence Research Agency Workload Scale* (DRAWS). Instrumen tersebut merupakan pendekatan penilaian subjektif terhadap tingkat tuntutan pekerjaan yang mencakup empat dimensi pengukuran baku yang telah memenuhi persyaratan validitas serta reliabilitas. Penilaian mutu tidur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang berfungsi menilai kualitas sekaligus pola tidur berdasarkan indikator standar yang telah teruji secara ilmiah. Perangkat ini efektif digunakan pada individu dewasa serta mampu membedakan individu dengan mutu tidur baik maupun kurang baik.

Pengumpulan data

Penghimpunan data dilakukan melalui distribusi kuesioner kepada pekerja pada unit penjahitan perusahaan yang memenuhi kriteria riset, setelah memperoleh izin resmi dari pihak manajemen serta persetujuan partisipasi dari responden.

Analisis data

Pengolahan data dilaksanakan menggunakan analisis korelasi peringkat Spearman dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Batas kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai probabilitas kurang dari 0,05.

Etik penelitian

Izin etik diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Universitas Karya Husada Semarang nomor 0423/KEP/UNKAHA/LPPM/XI/2025.

RESULTS

Karakteristik responden riset mencakup variabel usia serta tingkat pendidikan, yang penyajiannya dapat diamati pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan Usia dan Pendidikan di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kabupaten Semarang

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Presentase
Usia	21-30 tahun	50	52.6
	31-40 tahun	36	37.9
	lebih 40 tahun	9	9.5
Pendidikan	SMA	95	100.0
	Total	95	100%

Dari Tabel 1 tersebut, dapat dilihat bahwa karyawan dengan usia terbanyak 21-30 tahun sejumlah 50 karyawan (52,6%), karyawan dengan usia 31-40 tahun sejumlah 36 karyawan (37,9%), karyawan yang berusia lebih 40 tahun sejumlah 9 karyawan (9,5%). Hasil pendidikan karyawan seluruhnya SMA yaitu 95 karyawan (100%).

Beban Kerja Karyawan Di PT. SB Indo dalam riset ini menggambarkan kondisi pekerjaan ialah situasi di mana tugas harus diselesaikan sehingga mempengaruhi kondisi mental yang dialami pekerja dalam melakukan tugasnya yang terdiri dari *Input Demand, Central Demand, Output Demand dan Time Pressure*. Karakteristik responden berdasarkan beban kerja disajikan pada table 2.

Tabel 1 Gambaran Beban Kerja Karyawan Di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kabupaten Semarang

Beban kerja	Jumlah	Presentase
Underload	25	26.3
Optimal Load	42	44.2

overload	28	29.5
Total	95	100%

Berdasarkan informasi pada Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar pekerja berada pada tingkat tuntutan pekerjaan kategori optimal sebanyak 42 orang (44,2%), kategori berlebih sebanyak 28 orang (29,5%), sedangkan sisanya sebanyak 25 orang (26,3%) berada pada kategori rendah.

Kualitas tidur karyawan Di PT. SB Indo adalah kondisi istirahat alami yang penting bagi tubuh dan pikiran agar berfungsi dengan baik serta mendukung kesehatan manusia. Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur disajikan pada table 3.

Tabel 3 Gambaran Kualitas tidur Karyawan Di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kabupaten Semarang

Kualitas tidur	Jumlah	Presentase
Buruk	69	72.6
Baik	26	27.4
Total	95	100%

Merujuk pada penyajian numerik dalam Tabel 3, komposisi partisipan memperlihatkan dominasi individu dengan kondisi istirahat malam yang tergolong tidak memadai sebanyak 99 orang (72,6%), sedangkan kelompok dengan keadaan istirahat yang tergolong baik berjumlah 26 orang (27,4%). Distribusi ini menunjukkan kecenderungan proporsi yang tidak seimbang antara kategori kualitas pemulihan tubuh yang optimal dan yang tidak optimal.

Hubungan beban kerja dengan tingkat kualitas tidur karyawan di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kab. Semarang terdapat pada table 5.

Tabel 5 Hubungan beban kerja dengan tingkat kualitas tidur karyawan di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kab. Semarang

Variabel	Beban kerja	Kualitas tidur
Beban kerja	1.000	-0,528**
Kualitas tidur	-0,528**	1.000
Sig. (2-tailed)	-	<.000
N	95	95

Interpretasi terhadap Tabel 5 yang memuat hasil pengujian statistik menggunakan metode korelasi peringkat Spearman antara variabel intensitas tuntutan pekerjaan dengan kondisi mutu tidur pekerja pada perusahaan yang berada dalam cakupan pelayanan fasilitas kesehatan setempat memperlihatkan adanya keterkaitan yang bermakna secara statistik dengan arah hubungan berlawanan. Dengan kata lain, perubahan pada variabel tuntutan pekerjaan berjalan tidak searah dengan perubahan kondisi kualitas istirahat individu.

DISCUSSION

Studi ini dirancang untuk mengidentifikasi pola keterhubungan antara tingkat tekanan aktivitas pekerjaan dengan mutu tidur pekerja pada entitas industri yang berlokasi dalam wilayah pelayanan kesehatan tersebut. Hasil pengolahan data memperlihatkan adanya asosiasi yang bermakna secara statistik dengan arah negatif antara kedua variabel, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien Spearman sebesar $-0,528$ dengan probabilitas signifikansi kurang dari 0,000. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan tekanan aktivitas pekerjaan cenderung diikuti oleh penurunan mutu proses tidur pada individu pekerja.

Konsep tuntutan pekerjaan pada riset ini merepresentasikan keadaan di mana individu harus menyelesaikan serangkaian aktivitas yang memiliki konsekuensi terhadap kondisi psikologis selama pelaksanaan tugas, yang terdiri atas komponen kebutuhan masukan aktivitas, kebutuhan pemrosesan mental, kebutuhan keluaran hasil kerja, serta tekanan keterbatasan waktu. Untuk memperoleh deskripsi yang lebih terstruktur mengenai kondisi tersebut, dilakukan klasifikasi ke dalam kelompok intensitas rendah, tingkat seimbang, serta tingkat berlebihan.

Temuan analisis menunjukkan bahwa beban pekerjaan memiliki pengaruh berlawanan arah serta bermakna terhadap performa pekerja. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa peningkatan tuntutan aktivitas yang diberikan oleh organisasi akan diikuti oleh kecenderungan penurunan mutu hasil kerja individu. Hasil ini memiliki konsistensi dengan riset Ratnawati (2024) yang menyatakan bahwa peningkatan tekanan kerja dapat menurunkan performa hingga 31,6% pada lingkungan usaha tertentu serta berkaitan dengan tingginya perpindahan tenaga kerja. Keselarasan juga ditemukan pada riset Sulastri dan Onsardi (2020) yang menyimpulkan adanya pengaruh negatif signifikan antara tekanan pekerjaan terhadap performa individu dalam organisasi. Dengan demikian, semakin besar intensitas tuntutan pekerjaan yang diterima individu, maka kecenderungan penurunan kualitas performa kerja juga semakin besar.

Kualitas tidur Karyawan Di PT. SB Indo adalah kondisi istirahat alami yang penting bagi tubuh dan pikiran agar berfungsi dengan baik serta mendukung kesehatan manusia. Kualitas tidur dibagi menjadi 2 kategori yaitu baik dan buruk. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas karyawan memiliki pola tidur yang sangat buruk sehingga berdampak pada kualitas tidur mereka. Kualitas tidur merupakan gambaran subjektif dan seringkali ditentukan oleh perasaan energik atau tidak setelah bangun (Indrawati, 2012). Hasil ini selaras riset sebelumnya oleh Desianti (2025) mengungkapkan bahwa kualitas tidur buruk meningkatkan kelelahan kerja sedang-tinggi (74% pekerja industri), dengan korelasi positif sedang pada produksi PT ABC Jawa Timur, di mana 76% pekerja tidur buruk. Oleh karena itu kualitas tidur pekerja yang cenderung kurang baik merupakan masalah penting yang perlu mendapat perhatian serius dari pihak perusahaan dan tenaga kesehatan kerja.

Menelaah pengujian numerik yang dilakukan terhadap partisipan pada perusahaan tersebut, diperoleh indikasi adanya keterhubungan antara intensitas tuntutan pekerjaan dengan kondisi mutu tidur pekerja dalam wilayah pelayanan fasilitas kesehatan setempat. Perolehan analisis menggunakan pendekatan korelasi peringkat Spearman antara variabel tekanan aktivitas pekerjaan dengan kondisi mutu tidur pekerja memperlihatkan hubungan bermakna dengan arah berlawanan. Mengacu pada klasifikasi kekuatan hubungan menurut Sugiyono (2019), nilai koefisien yang diperoleh termasuk kategori hubungan tingkat sedang hingga cukup kuat. Interpretasi kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tekanan aktivitas individu akan diikuti oleh penurunan kualitas proses tidur.

Beban kerja yang tinggi memang sering kali berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur, didukung oleh berbagai riset yang menunjukkan hubungan kausal melalui mekanisme stres dan kelelahan. Beberapa riset itu adalah Studi pada pekerja produksi PT Delta Surya Textile oleh Nugraha (2020) mengidentifikasi konflik kerja shift sebagai prediktor tidur buruk, dengan jenis kelamin perempuan meningkatkan risiko. Riset lain pada 40 pekerja wanita bagian tenun CV X oleh Rachma (2022) menunjukkan beban kerja fisik berhubungan positif sedang dengan kualitas tidur buruk, lebih dominan daripada kebisingan. Sebanyak 75% mengalami tidur buruk, direkomendasikan rotasi tugas dan perbaikan ergonomi untuk mengurangi risiko. Beban kerja yang tinggi cenderung meningkatkan kelelahan fisik dan tekanan psikologis, yang pada akhirnya mengganggu pola dan kualitas tidur karyawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa beban kerja bukan hanya berdampak pada kinerja saat bekerja, tetapi juga memengaruhi pemulihan tubuh melalui tidur. Apabila beban kerja tidak dikelola dengan baik, gangguan kualitas tidur dapat berlangsung secara berkelanjutan dan berpotensi menurunkan

kesehatan serta produktivitas karyawan. Oleh karena itu, pengaturan beban kerja yang seimbang serta penerapan manajemen stres dan sleep hygiene menjadi hal yang penting untuk diperhatikan.

Strengths and Limitations

Keterbatasan dalam riset ini adalah metode pengumpulan data yang menggunakan skala penilaian, memungkinkan responden memberikan jawaban yang tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya, karena dipengaruhi oleh faktor-faktor situasional saat pengisian. Oleh karena itu, penggunaan metode tambahan seperti wawancara maupun observasi dinilai diperlukan untuk memperoleh data yang lebih valid dan komprehensif. Selain itu, riset ini hanya melibatkan responden dari karyawan bagian *sewing* saja dengan karakteristik yang relatif homogen, sehingga ruang lingkup sampel menjadi terbatas dan berpotensi mengurangi tingkat representativitas serta generalisasi perolehan riset.

Implications for Practice

Hasil riset ini menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan dengan buruknya Tingkat kualitas tidur pada karyawan sehingga diperlukan pengelolaan beban kerja yang lebih seimbang melalui pengaturan jam kerja dan pembagian tugas yang sesuai agar tidak menimbulkan kelelahan berlebihan. Selain itu, peningkatan peran bagi tenaga Kesehatan dalam upaya promotif dan preventif, seperti edukasi kesehatan kerja dan penyuluhan pentingnya kualitas tidur, diharapkan dapat membantu karyawan menerapkan pola istirahat yang lebih baik. Dengan kualitas tidur yang optimal, kesehatan, produktivitas, dan keselamatan kerja karyawan dapat meningkat secara berkelanjutan.

CONCLUSIONS

Terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat kualitas tidur karyawan di PT. SB Indo Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kab. Semarang. Peran aktif PT SB Indo dalam memberikan penyuluhan kepada karyawan terkait pentingnya menjaga kualitas tidur di luar jam kerja, disertai dengan kesadaran karyawan untuk meningkatkan kualitas tidur dan melakukan manajemen diri agar beban kerja tidak dirasakan berlebihan; selain itu, riset selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara beban kerja dan kualitas tidur karyawan guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Conflict of Interest Statement

Pada bagian ini, peneliti menyampaikan bahwa tidak terdapat kepentingan pribadi maupun institusional yang dapat memengaruhi objektivitas pelaksanaan riset. Pernyataan tersebut dimaksudkan untuk memastikan bahwa seluruh tahapan riset dilakukan secara transparan serta menjaga integritas ilmiah.

Funding Source

Tidak ada sumber pendanaan khusus untuk riset ini.

Author Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing atas arahan dan dukungannya, serta kepada institusi riset atas izin dan fasilitas yang diberikan. Terima kasih juga kepada para responden atas partisipasinya, keluarga atas dukungan tanpa henti, dan rekan sejawat atas masukan dalam membantu penyusunan artikel ini. Semoga semua kontribusi mendapat balasan kebaikan.

REFERENCES

- Afifah, A., Ismawati, I. and Irasanti, S. N. (2020). Hubungan Shift Kerja dengan Kualitas Tidur pada Pekerja Perusahaan Fast Moving Consumer Goods (FMCG). *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(2), 221–226.
- BPS. (2023). *Jumlah dan Persentase Penduduk Bekerja dan Pengangguran*. <https://www.bps.go.id/>
- Budyawati. (2019). Proposi Dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3).
- Desianti. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja industri di PT ABC Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, 13(1), 1–10
- Destrada Siahaan, H., & Pramestari, D. (2021). Analisis Beban Kerja Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort (Rsme) Dan Modified Cooper Harper (Mch) Di Pt. Bank X. *Jurnal IKRA-ITH TEKNOLOGI*, 5(2), 6–16.
- Indrawati. (2015). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa FIK UI*. FK UI.
- Juliawati, P. (2020). Pengaruh Shift Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawandi Bagian Gudang PT. Tirta Utama Abadi Depo Metro Kota Bandung. *ATRABIS: Jurnal Administrasi Bisnis*, 6 No 1(1), 115–115. <https://jurnal.plb.ac.id/index.php/atrabis/article/view/423/285>
- Nugraha, R. P., Fajariani, R., & Chahyadhi, B. (2023). Hubungan Kebisingan dan Beban Kerja Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Pekerja Bagian Tenun di CV. X. *Journal of Applied Agriculture, Health, and Technology*, 1(2), 12–18. <https://doi.org/10.20961/jaht.v1i2.449>
- Ratnawati. (2024). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan di CV Cipta Banua. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 12(2), 45–56
- Saragih & Darmanik. (2022). *Keperawatan Dasar*. Penerbit Mitra Cendekia Media.
- Sugiyono. (2020). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sulastri, & Onsardi. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 8(2), 123–130
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>