

DAFTAR PUSTAKA

- Abang, R., Nursiani, N., & Fanggidae, R. 2018. Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Tenaga Kependidikan pada Kantor Rektorat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Journal of Management: Small and Medium Enterprises (SMEs)*. 7(2): 225-246.
- Achmad, F., & Farihah, T. 2018. Analisa Beban Kerja Mental Menggunakan Metode NASA-TLX. *Integrated Lab Journal*. 6(1):29-36.
- Agustin, D. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia, Jakarta. 108 hal (Tidak dipublikasikan)
- Aisyah, C. 2017. Pengaruh Pemberian Insentif Terhadap Kinerja Tenaga Kependidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. *Tesis*. Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik. Universitas Padjadjaran, Bandung. 122 hal. (Tidak dipublikasikan)
- Ananda, R.. 2018. *Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), Medan.
- Anwar, S., & Mutiara, D. 2016. Beban Kerja Mental menurut Level Jabatan dan Usia Karyawan di Industri CPO. *Nasional Teknologi Informasi Komunikasi dan Industri*. 5(8): 328-334.
- Arasyandi, M., & Bakhtiar, A. 2016. Analisa Beban Kerja Mental Dengan Metode Nasa Tlx Pada Operator Kargo Di PT. Dharma Bandar Mandala (PT. Dbm). *Industrial Engineering Online Journal*. 5(4): 1-5.
- Astianto, A. 2016. Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PDAM Surabaya. *Jurnal Ilmu & Riset Manajemen*. 3(7): 1-17.
- Asy'ary, H. 2016. Analisis Beban Kerja Pegawai Bagian Tata Usaha Tingkat Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Jember. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jember. Jember.
- Budiman, A., Husaini, H., & Arifin, S. 2016. Hubungan antara Umur dan Indeks Beban kerja dengan Kelelahan pada Pekerja di PT. Karias Tabing Kencana. *Jurnal Berkala Kesehatan*. 1(2): 121-129.
- Chandra, R., & Adriansyah, D., 2017. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Mega Auto Central Finance Cabang di Langsa. *Jurnal Manajemen dan Keuangan*. 6(1): 670-678.
- Curcio, G., Tempesta, D., Scarlata, S., Marzano, C., Moroni, F., Rossini, P.M., *et al.* 2017. Validity of the Italian Version Of The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Neurological Sciences*. 34(4): 511-519.
- Dahlan, M. S. 2013. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. 6th edn. Epidemiologi Indonesia, Jakarta.
- Dakoir, S.F. 2020. Hubungan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII Di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan. Universitas Jember, Jember. 92 hal. (Tidak dipublikasikan)
- Dewi, P.A., & Ardani, I.G. 2017. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial

- Tresna Werda Wana Seraya 1 Denpasar Bali Tahun 2013. *E-Jurnal Medika Udayana*. 3(8): 1-10.
- Diniari, H.R., 2019. Analisis Stres Kerja Akibat Beban Kerja Mental Pada Pekerja Pt. Kerta Rajasa Raya. *Medical Technology And Public Health Journal*. 3(2): 133-140.
- Fandiani, Y.M., Wantiyah, W., & Juliningrum, P.P. 2017. The Effect of Dzikir Therapy on Sleep Quality of College Students at School of Nursing University of Jember. *Nurseline Journal*. 2(1): 52-60.
- Fiuluminnisa, M. 2019. Politik Dan Kebijakan Pendidikan Islam: Aspek Tenaga Kependidikan (Tata Usaha). *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. 4(2): 67-86.
- Gani, L.R., Rachmawati, D.A., Indreswari, L., Mardijana, A., & Nurdian, Y. 2018. Hubungan antara Kebisingan di Tempat Kerja dengan Kualitas Tidur pada Pekerja Pabrik Kayu PT. Muroco Jember. *Journal of Agromedicine and Medical Science*. 4(2): 72-76.
- Guyton, A.C., & Hall. J. E. 2015. *Textbook of Medical Physiology*. 11th edn. Elsevier Saunders, Philadelphia.
- Haryanti, Z. N. 2020. Hubungan antara Stres Kerja, Usia, dan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kependidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Skripsi*. Program Studi D4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Universtas Sebelas Maret, Surakarta. 70 hal. (Tidak dipublikasikan)
- Haswita, S., & Sulistyowati, R. 2017. *Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. TIM, Jakarta.
- Hawari, D. 2013. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Balai Penebit FK UI, Jakarta.
- Iqbal, M.D., 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. 6(11): 20-25.
- Irawati, R., & Carollina, D.A. 2017. Analisis Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Operator Pada PT Giken Precision Indonesia. *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis*. 5(1): 51-58.
- Jansen, E.C., Peterson, K.E., O'Brien, L., Hershner, S., & Boolani, A. 2020. Associations Between Mental Workload And Sleep Quality In A Sample Of Young Adults Recruited From A Us College Town. *Behavioral Sleep Medicine*. 18(4): 513-522.
- Jung, S.Y., Cho, C.H., Rhee, M.K., Kim, L., & Lee, H.J., 2018. Development Of A Modified Korean Version Of The Epworth Sleepiness Scale Reflecting Korean Sociocultural Lifestyle. *Psychiatry Investigation*. 15(7) : 687–694.
- Keputusan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara. 2004. Keputusan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara Nomor 25 Tahun, 2004 tentang Indeks Kepuasan Masyarakat (online). Jakarta: Sekretariat Negara. Tersedia di : <http://kt-jateng.kejaksaan.go.id>. Diakses pada: 17 Maret 2021.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. 2016. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *J. Nurs. Stud*. 1(1): 189–196.
- Kozier, E., & Berman, S. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Vol 2. EGC, Jakarta.
- Kurnia, D. S. 2016. Faktor-Faktor Risiko yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang

- Tidur Kronis pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Surya Medika Yogyakarta*. 5(7): 26-32.
- Maich, K.H., Lachowski, A.M., & Carney, C.E. 2018. Psychometric Properties Of The Consensus Sleep Diary In Those With Insomnia Disorder. *Behavioral Sleep Medicine*. 16(2): 117-134.
- Makhbul, Z.M., Khairudd, S.M., & Muhamad N.S. 2018. Hubungan Stres Pekerjaan Dan Produktiviti: Tinjauan Terhadap Pentadbir Fakulti Universiti Penyelidikan (The Relationship Of Occupational Stress And Productivity: A Survey On Faculty Administrators In A Malaysian Research University). *E-Bangi*. 15(5): 168–180.
- Masturoh, I., & Anggita, N., 2018. *Metodologi penelitian kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Jakarta.
- Merijanti, L.T., Pusparini, P., Meiyanti, M., Alvina, A., Sudharma, N.I., & Tjahjadi, M.. 2019. Heavy Mental Workload Increase Poor Sleep Quality In Informal Garment Workers. *Universa Medicina*. 38(3): 202-208.
- Najib, Y. 2020. Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dimediasi oleh Kepuasan Kerja pada UMKM Maju Makmur Pandaan, Pasuruan. *Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang. 96 hal. (Tidak dipublikasikan)
- Nasir, A., Abdul, M. M.E., & Ideputri. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan : Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. 2016. Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-Laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*. 4(12) : 1-7.
- Nasution, M.W., Widjasena, B., & Kurniawan, B. 2021. Hubungan Beban Kerja Fisik, Mental, Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kurir Ekspedisi Pt Pos Indonesia Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*. 9(2):195-200.
- National Sleep Foundation. 2011. How Much Sleep Do We Really Need? (online). Tersedia di : <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>. Diakses pada: 15 Maret 2021.
- Nina, E., Bagus, M., & Agustina, F. 2011. Uji Validitas dan Relibilitas NASA TLX Bahasa Indonesia. *Jurnal Spektrum Industri*. 7(10): 13-17.
- Nurfajriah, Arifati, R., & Herlina. 2017. Pengukuran Beban Kerja Mental Proses Injeksi Pada Mahasiswa Keperawatan Upn “Veteran” Jakarta Dengan Metode Nasa TLX. *Bina Teknika*. 13(2): 201-204.
- Nurhidayat, B., Purwanggono, B., & Arvianto, A. 2016. Analisis Beban Kerja Menggunakan Metode Nasa-tlx dan berdasarkan KEPMENPAN No. 75 Tahun 2004 pada Karyawan Keuangan Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Semarang. *Industrial Engineering Online Journal*. 5(3): 1-8.
- Patlak, M. 2011. *Your Guide To Healthy Sleep*. United State: U.S Department of Health and Human Services.
- Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Jenderal Soedirman. 2016. Purwokerto.
- Peraturan Rektor Universitas Jenderal Soedirman Nomor 10 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal

- Soedirman. 2017. Purwokerto.
- Pertiwi, E.M., Denny, H.M., & Widjasena, B. 2017. Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*. 5(3): 260-268.
- Potter, P., & Perry, G. 2011. *Fundamental of Nursing*. Mosby, St. Louis.
- Prakoso, D.I., Setyaningsih, Y., & Kurniawan, B. 2018. Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*. 6(2): 88-93.
- Prastika, S., Gustopo, D., & Vitasari, P. 2020. Analisis Beban Kerja Dengan Metode Nasa-Tlx di PT. Pos Indonesia Cabang Malang Raya. *Jurnal Teknologi dan Manajemen Industri*. 6(2): 24-29.
- Putri, U., & Handayani, N. 2017. Analisis Beban Kerja Mental Dengan Metode NASA TLX Pada Departemen Logistik PT ABC. *Industrial Engineering Online Journal*. 6(2): 1-10.
- Ramadhan, D. 2016. Analisis Beban Kerja Psikologis Pada Pegawai Restoran Wwingstop Dengan Metode Nasa-Tlx. *Penelitian dan Aplikasi Sistem dan Teknik Industri*. 12(2): 195-208.
- Ratnasari, C.D., & Hartati, E., 2016. Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro, Semarang. 77 hal. (Tidak dipublikasikan)
- Rizqiansyah, M.Z.A., Hanurawan, F., & Setiyowati, N., 2017. Hubungan antara Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental Berbasis Ergonomi Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja pada Karyawan PT Jasa Marga (PERSERO) Tbk Cabang Surabaya Gempol. *Jurnal Sains Psikologi*. 6(1): 37-42.
- Rudimin, R., Hariyanto, T., & Rahayu, W. 2017. Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*. 2(1): 119-127.
- Ruslani, L., & Nurfajriah, N. 2017. Analisis Beban Kerja Fisiologi dan Psikologi Karyawan Pembuatan Baju di PT Jaba Garmino Majalengka. *Bina Teknika*. 11(2): 114-123.
- Sandra, W. 2017. Pengelolaan Barang Milik Negara Di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (Fisip) Universitas Riau. *Jom FISIP*. 4(2):1-15.
- Sari, R. 2017. Pengukuran Beban Kerja Karyawan Menggunakan Metode NASA-TLX di PT. Tranka Kabel. *Sosio-E-Kons*. 9(3): 223-231.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2014) *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 6th edn. Jakarta: Sagung Seto.
- Sedarmayanti, S., & Haryanto, H. 2017. Pengaruh Motivasi Kerja terhadap Kinerja Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. *Jurnal Ilmu Administrasi: Media Pengembangan Ilmu dan Praktek Administrasi*. 14(1): 96-112.
- Sholikhah, S. 2017. Analisis Beban Kerja Mental dan Tingkat Burnout Pada Perawat Menggunakan Metode NASA-Task Load Index dan Maslach Burnout Inventory-Human Service Survey Pada Bangsa Bedah Kanthil 1 RSUD Kabupaten Karanganyar. *Skripsi*. Fakultas Teknik. Universitas Sebelas Maret, Surakarta. 77 hal. (Tidak dipublikasikan)
- Siregar, M. 2011. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Terapi Insomnia*.

- 1st edn. Flashbooks, Yogyakarta.
- Siyoto, S., & Sodik, M.A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing, Yogyakarta.
- Souza, L. C., Rodrigues, J., & Rotenberg, L. 2012. Epidemiology of Insomnia: Prevalence and Risk Factors. Can't Sleep? Issues of Being an Insomniac. (online) Tersedia di: <https://www.intechopen.com/books/can-t-sleep-issues-of-being-an-insomniac/epidemiology-of-insomnia-prevalence-and-risk-factors>. Diakses pada: 3 Januari 2022.
- Sugiyono, D. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukmawati, N. M., & Putra, I. G. 2019. Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*. 3(2) : 30-38.
- Suwatno, H., & Priansa, D. 2016. *Manajemen SDM dalam Organisasi Publik dan Bisnis*. Alfabeta, Bandung.
- Tantri, I.N., & Sundari, L.P. 2019. Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, Dan Jam Mulai Tidur Dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. 8(7): 1-12.
- Tareluan, D., Bawotong, J., & Hamel, R. 2016. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma Rsup Prof Dr. R. D. Kandou Manado. *E-journal Keperawatan*. 4(2): 1-6.
- Tarwaka, E. 2015. *Ergonomi Industri (Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomic Dan Aplikasi Ditempat Kerja)*. Harapan Press, Surakarta.
- Taylor, D., Philip, G., & Natalie, D. 2014. *Handbook of Insomnia*. Springer Healthcare, London.
- Thayeb, R., Kembuan, M.A., & Khosama, H. 2016. Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. dr. Kandou Manado. *e-CliniC*. 3(3): 853-857.
- Wahyuni, L. 2018. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*. 12(3): 80-85.
- Wardhana, M. 2016. Psikoneuroimunologi di Bidang Dermatologi. *MDVI*. 38(4):175-180.
- Wickens, C., & Holland, J. 2013. *Engineering Psychology and Human Kinerjance (4th edition)*. Prentice Hall, New Jersey.
- Widiastuti, R., Purnomo, D., & Im, A. 2017. Penentuan Beban Kerja Mental Perawat Berdasarkan Shift Kerja Dan Jenis Kelamin Menggunakan Metode National. *Science Tech*. 3(2): 113-120.
- Widyanti, A., Johnson, A., & Waard, D. 2016. Pengukuran Beban Kerja Mental Dalam Searching Task Dengan Metode Rating Scale Mental Effort (RSME). *J@ Ti Undip*. 5(1): 1-6.
- Wulayani, N. 2017. Tantangan dalam Mengungkap Beban Kerja Mental. *Buletin Psikologi*. 21(2): 80-89.
- Yunus, M. 2016. Profesionalisme Guru Dalam Peningkatan Mutu Pendidikan. *Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*. 19(1): 112-128.
- Zahara, R. 2018. Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru.

Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan. 5(2): 278-286.
Zetli, S. 2019. Hubungan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa sistem industri*. 4(2): 63-70.

