

ABSTRAK

Latar belakang: Kelelahan kerja merupakan reaksi tubuh karena berkurangnya kemampuan fisik dan mental akibat pekerjaan yang dilakukan terus menerus dan melebihi beban tanpa dijeda dengan istirahat yang cukup. Tuntutan pekerjaan dengan target, jenis pekerjaan yang memiliki tingkat risiko, kondisi psikososial dalam lingkungan kerja, dan sistem *shift* kerja yang mempengaruhi pola tidur berpotensi meningkatkan kelelahan kerja pada pegawai Yantek.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor karakteristik individu, faktor psikososial, dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pegawai Yantek di PLN ULP Bantul.

Metode: Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah karakteristik individu, faktor psikososial, dan kualitas tidur, sedangkan variabel dependen yaitu kelelahan kerja. Populasi pada penelitian ini menggunakan *total sampling* sebanyak 55. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kelelahan kerja menggunakan kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC), faktor psikososial menggunakan kuesioner COPSOQ III, dan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji univariat, uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dan observasi lapangan.

Hasil: Kelelahan kerja pada pegawai Yantek kategori ringan sebanyak 47,27%, kelelahan sedang 40%, dan kelelahan berat 12,73%. Terdapat hubungan signifikan antara karakteristik individu seperti umur ($<0,001$), konsumsi air putih (0,004), status merokok (0,008), kebiasaan olahraga (0,005), *shift* kerja (0,003), dan durasi kerja ($<0,001$). Terdapat hubungan signifikan antara faktor psikososial dengan domain tuntutan kerja (0,003), organisasi konten dan pekerjaan (0,003), relasi interpersonal dan kepemimpinan (0,007), dan interaksi individu dan pekerjaan (0,003) terhadap kelelahan kerja. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur (0,001) terhadap kelelahan kerja.

Kesimpulan: Karakteristik individu seperti usia, konsumsi air putih, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, *shift* kerja, dan durasi kerja berhubungan dengan kelelahan kerja. Faktor psikososial, seperti tuntutan kerja, organisasi dan konten pekerjaan, relasi interpersonal dan kepemimpinan, dan interaksi individu dan pekerjaan, juga memiliki hubungan dengan kelelahan kerja. Kualitas tidur juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja.

Kata kunci: Kelelahan kerja, faktor psikososial, kualitas tidur, PLN, COPSOQ III

ABSTRACT

Background: Work fatigue is the body's response to decreased in physical and mental capabilities due to continuous and excessive workload without sufficient breaks for rest. Job demands with targets, types of work with risk levels, psychosocial conditions in the work environment, and shift work systems that affect sleep patterns potentially increase work fatigue among Yantek employees.

Objective: This study aims to determine the relationship between individual characteristic factors, psychosocial factors, and sleep quality on work fatigue among Yantek employees at PLN ULP Bantul.

Method: The method used in this study is a quantitative method with a cross-sectional approach. The independent variables in this study are individual characteristics, psychosocial factors, and sleep quality, while the dependent variable is work fatigue. The population in this study used total sampling of 55. The research instruments used to measure work fatigue used the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) questionnaire, psychosocial factors using the COPSOQ III questionnaire, and sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis uses univariate tests, chi-square tests to determine the relationship between the two variables, and field observations.

Results: Work fatigue among Yantek employees was categorized as mild in 47.27%, moderate in 40%, and severe in 12.73%. There was a significant relationship between individual characteristics such as age (<0.001), water consumption (0.004), smoking status (0.008), exercise habits (0.005), shift work (0.003), and work duration (<0.001). There was a significant relationship between psychosocial factors and work fatigue in the demand domain in the workplace (0.003), content and job organization (0.003), interpersonal relationships and leadership (0.007), and individual and job interactions (0.003). There was a significant relationship between sleep quality (0.001) and work fatigue.

Conclusion: Individual characteristics such as age, water consumption, smoking habits, exercise habits, shift work, and duration of work were associated with work fatigue. Psychosocial factors such as job demands, organizational and job content, interpersonal relations and leadership, and individual-job interactions also had a relationship with work fatigue. Sleep quality also had a significant relationship with work fatigue.

Keywords: *Work fatigue, psychosocial factors, sleep quality, PLN, COPSOQ III*