

Sleep Quality sebagai Mediator Peran Workload terhadap Work Fatigue pada Pekerja Tambang

Rosita Cahya Hidayanti¹, Sumaryono²
Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Abstract. *Work fatigue is common in mining workers and a contributing factor to work accidents and health problems. Research on work fatigue is important to prevent the negative effects of work fatigue by controlling the factors that cause work fatigue. This study aimed to investigate that sleep quality as a mediator variable for the links among workload and work fatigue in miners. There were 232 participants included in the study. Workload, sleep quality, and work fatigue were measured using the Full Time Equivalent (FTE), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the Three-Dimensional Work Fatigue Inventory (3D-WFI). It was hypothesized that sleep quality as a mediator effect workload on work fatigue on miners. A path analysis approach was used to determine the links among workload, sleep quality, and work fatigue. The results of bootstrapping methods indicated the indirect effect of workload on work fatigue was $b=0.085$ (95% CI: 38.8541-131.1906). The results found that sleep quality mediated the effect of workload and work fatigue in minerworker. Participants with higher levels of workload tended to poor sleep quality resulted higher levels of work fatigue.*

Keywords: *workload, sleep quality, work fatigue*

Abstrak. *Work fatigue merupakan hal yang lazim dialami oleh pekerja tambang dan merupakan salah satu faktor penyebab kecelakaan kerja dan masalah kesehatan. Penelitian mengenai work fatigue penting dilakukan untuk mencegah dampak negatif dari work fatigue dengan mengendalikan faktor penyebab work fatigue. Penelitian ini bertujuan untuk menguji sleep quality sebagai mediator peran workload terhadap work fatigue pada pekerja tambang. Partisipan penelitian berjumlah 232. Workload, sleep quality, dan work fatigue diukur menggunakan Full Time Equivalent (FTE), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Three-Dimensional Work Fatigue Inventory (3D-WFI). Hipotesis penelitian ini yaitu sleep quality sebagai mediator peran workload terhadap work fatigue pada pekerja tambang. Analisis jalur digunakan untuk menguji hubungan workload, sleep quality, dan work fatigue. Hasil analisis bootstrapping menunjukkan bahwa hubungan tidak langsung workload dan work fatigue adalah $b=0.085$ (95% CI: 38.8541-131.1906). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sleep quality memediasi peran workload terhadap work fatigue. Partisipan dengan workload yang tinggi berdampak pada poor sleep quality dan menghasilkan tingkat fatigue yang tinggi.*

Keywords: *workload, sleep quality, work fatigue*