

Hubungan Stres Kerja dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan sebagai Mediator pada Karyawan = The Relationship between Job Stress and Sleep Quality with Fatigue as a Mediator in Employees

Pradita Sheila Andrian, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920539241&lokasi=lokal>

Abstrak

Kelelahan mencakup kondisi fisik dan mental yang timbul akibat aktivitas atau tuntutan yang berlebihan. Dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan, stres kerja diketahui menjadi faktor yang memicu perasaan kelelahan. Kelelahan di tempat kerja menciptakan tantangan baru, karyawan yang mengalami kelelahan kerja cenderung sulit tidur dan sering terbangun di malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran stres kerja terhadap kualitas tidur dengan kelelahan sebagai mediasi pada karyawan. Partisipan berjumlah 101 karyawan (70,3% perempuan, M usia= 26,61, SD= 5,259). Stres kerja diukur dengan Job Stress Survey (JSS), kualitas tidur diukur dengan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan kelelahan diukur dengan Fatigue Assessment Survey (FAS). Analisis data menggunakan PROCESS Macro Model 4 dari Hayes menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kualitas tidur pada karyawan. Sementara, kelelahan ditemukan memiliki peran mediasi (fully mediate) yang signifikan pada hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur pada karyawan.

.....Fatigue encompasses both physical and mental states that arise from excessive activity or demands. In stressful work environments, job stress is known to be a factor that triggers feelings of fatigue. Fatigue in the workplace creates new challenges, employees who experience job burnout tend to have difficulty sleeping and often wake up at night. This study aims to examine job stress on sleep quality with fatigue as a mediator in employees. Participants totaled 101 employees (70.3% female, M age= 26.61, SD= 5.259). Job stress was measured by Job Stress Survey (JSS), sleep quality was measured by The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and fatigue was measured by Fatigue Assessment Survey (FAS). Data analysis using Hayes' PROCESS Macro Model 4 showed no significant relationship between job stress and sleep quality in employees. Meanwhile, fatigue was found to fully mediate the relationship between work stress and sleep quality in employees.