

**Hubungan Kualitas Tidur dan Beban Kerja Mental
terhadap Kelelahan Pengemudi Travel (Studi Kasus:
Erte Tour and Travel, Jasa Mulya, dan Travel Asri
Karya Wisata)**

TUGAS AKHIR

Oleh:



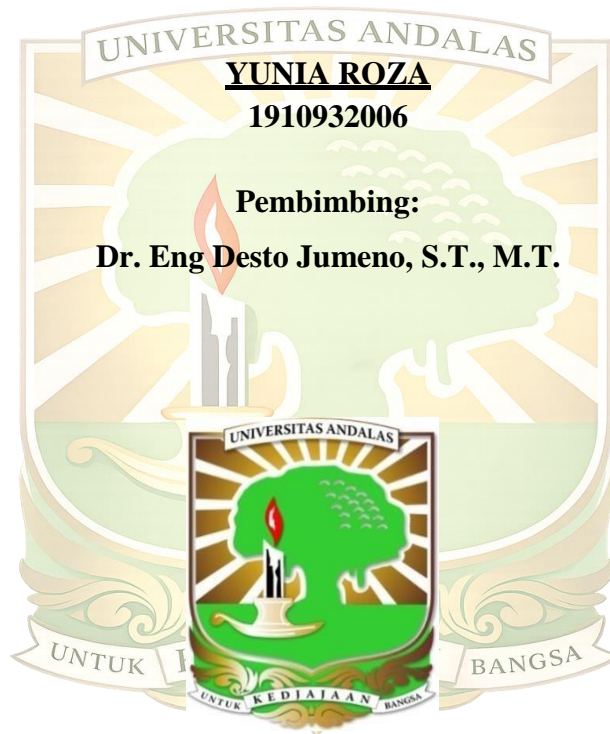
**DEPARTEMEN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2026**

**Hubungan Kualitas Tidur dan Beban Kerja Mental
terhadap Kelelahan Pengemudi Travel (Studi Kasus:
Erte Tour and Travel, Jasa Mulya, dan Travel Asri
Karya Wisata)**

TUGAS AKHIR

*Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana pada Jurusan
Teknik Industri Fakultas Teknik Universitas Andalas*

Oleh:



DEPARTEMEN TEKNIK INDUSTRI

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2026

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga proses penyusunan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Beban Kerja Mental terhadap Kelelahan Pengemudi Travel (Studi Kasus: Erte Tour and Travel, Jasa Mulya, dan Travel Asri Karya Wisata)” dapat diselesaikan dengan baik. terselesainya Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan serta partisipasi berbagai pihak. Untuk itu, penulis dengan tulus menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Eng Desto Jumeno, S.T., M.T. selaku pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, pengetahuan, arahan, dan dukungan dalam penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Hilma Raimona Zadry, S.T., M.Eng., Ph.D dan Yumi Meuthia, S.T., M.T. selaku penguji Tugas Akhir yang telah memberikan saran dan masukan untuk Tugas Akhir ini.
3. Bapak pengemudi travel yang sudah membantu dalam pengumpulan data untuk selesainya penelitian ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Departemen Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Andalas yang telah memberikan ilmu selama proses perkuliahan serta seluruh staf dan pegawai Departemen Teknik Industri.
5. Orang tua yang selalu memberikan dukungan, do'a, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian Tugas Akhir.

Atas segala bantuan yang telah diberikan selama melakukan pembuatan Tugas Akhir ini, penulis menyampaikan terima kasih. Penulis juga berharap agar Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya bagi penulis sendiri.

Padang, 21 April 2026

Yunia Roza

ABSTRAK

Travel merupakan salah satu moda transportasi umum yang banyak digunakan masyarakat di Sumatera Barat. Meningkatnya angka kecelakaan lalu lintas menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor keselamatan kerja pengemudi, khususnya kelelahan. Kelelahan pengemudi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya beban kerja mental dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat beban kerja mental, kualitas tidur, dan kelelahan pengemudi travel, serta menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan beban kerja mental terhadap kelelahan pengemudi travel. Penelitian ini menggunakan metode survei terhadap 50 pengemudi travel. Instrumen yang digunakan meliputi NASA-TLX, PSQI, dan IFRC. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman melalui perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68% responden memiliki beban kerja mental pada kategori tinggi sekali, 82% responden memiliki kualitas tidur buruk, dan 72% responden mengalami kelelahan ringan. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kelelahan pengemudi travel dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,556$, sedangkan untuk beban kerja mental dan tingkat kelelahan pengemudi travel tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,200$ dan nilai signifikansi $p = 0,163$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan kelelahan. Oleh karena itu, upaya penanggulangan kelelahan perlu difokuskan pada pengaturan jadwal kerja pengemudi secara terstruktur, pengaturan waktu istirahat yang jelas dan terencana, serta pemantauan dan evaluasi kondisi kelelahan pengemudi secara berkala.

Kata Kunci: *Beban Kerja Mental, Kelelahan, Kualitas Tidur, NASA-TLX, Pengemudi*

ABSTRACT

Intercity passenger transport services is a mode of public transportation widely used by people in West Sumatra. The increasing number of traffic accidents indicates the need for attention to driver safety factors, especially fatigue. Driver fatigue can be influenced by various factors, including mental workload and sleep quality. This study aims to determine the level of mental workload, sleep quality, and fatigue of travel drivers, as well as to analyze the relationship between sleep quality and mental workload on travel driver fatigue. This study used a survey method of 50 travel drivers. The instruments used included NASA-TLX, PSQI, and IFRC. Data analysis used the Spearman correlation test through Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software. The results showed that 68% of respondents had a mental workload in the very high category, 82% of respondents had poor sleep quality, and 72% of respondents experienced mild fatigue. The results of the Spearman correlation test showed a significant relationship between sleep quality and fatigue levels of travel drivers with a correlation coefficient value of $r = 0.556$, while for mental workload and fatigue levels of travel drivers did not show a significant relationship, with a correlation coefficient value of $r = 0.200$ and a significance value of $p = 0.163$. Based on these results, it can be concluded that sleep quality is the dominant factor related to fatigue. Therefore, efforts to overcome fatigue need to be focused on arranging driver work schedules in a structured manner, arranging clear and planned rest times, and monitoring and evaluating driver fatigue conditions periodically.

Keywords: Mental Workload, Fatigue, Sleep Quality, NASA-TLX, Driver