

## ABSTRAK

*Salah satu jenis kantuk yang paling sering dialami oleh pengemudi dalam berkendara adalah microsleep. Microsleep mengakibatkan pengemudi kehilangan kontrol akan kendaraannya, sehingga berakibat sangat fatal terhadap keselamatan berkendara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh boredom proneness (kecenderungan merasa bosan) dan tingkat kemudahan tertidur pengemudi terhadap frekuensi terjadinya microsleep pada saat berkendara. Boredom proneness dan kemudahan tertidur masing-masing diukur menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang diadopsi dari Boredom Proneness Scale dan Epworth Sleepiness Scale, sedangkan microsleep dihitung menggunakan kuesioner untuk menentukan frekuensi microsleep yang dialami pengemudi. Data penelitian dianalisa menggunakan metode analisis Structural Equation Modeling (SEM) untuk menghitung nilai korelasi antar variabel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa boredom proneness dan kemudahan tertidur berkorelasi secara signifikan dan positif terhadap kemungkinan seseorang mengalami microsleep saat mengemudi, dimana boredom proneness juga berkorelasi secara positif dan signifikan terhadap kemudahan tertidur. Tidak ditemukan perbedaan signifikan pada tingkat kecenderungan pengemudi merasa bosan (boredom proneness), mudah tertidur, dan mengalami microsleep di antara jenis kelamin. Mereka yang berusia di bawah 30 tahun ditemukan lebih mudah untuk merasa bosan, sehingga lebih rentan untuk mengalami microsleep pada saat mengemudi.*

Kata kunci: microsleep, boredom proneness, kemudahan tertidur, mengemudi

## ABSTRACT

*One of the most common types of sleepiness experienced by drivers is microsleep. Microsleep causes the driver to lose control of his or her vehicle, resulting in accidents that could be fatal. This study aims to determine the effect of boredom proneness and the driver's level of ease of falling asleep on the frequency of occurrence of microsleep while driving. Boredom proneness and ease of falling asleep were measured using questions adopted from the Boredom Proneness Scale and Epworth Sleepiness Scale, respectively, while microsleep was calculated using a questionnaire to determine the frequency of microsleep experienced by the driver. The research data were analyzed using the Structural Equation Modeling (SEM) analysis method to calculate the correlation value between research variables. The results of the analysis show that boredom proneness and ease of falling asleep are significantly and positively correlated with the likelihood of someone experiencing microsleep while driving, where boredom proneness is also positively and significantly correlated with ease of falling asleep. There was no significant difference found in the Boredom Proneness Scale scores, Epworth Sleepiness Scale scores, and frequency of experiencing microsleep whilst driving between the genders. Those under the age of 30 were found to be more easily bored, thus more prone to microsleep while driving.*

Keywords: microsleep, boredom proneness, ease of falling asleep, driving