



Peningkatan Kualitas Hidup pada Pengemudi Angkutan Bahan Berbahaya melalui Psikoedukasi di Bekasi

Farah Fadilah Hasyim¹, Novi Hidayat², Denny Hariyanto³, Arya Dwiwangsa⁴

Program Studi Psikologi, Universitas Sains Indonesia

e-mail: farah.fadillah@lecturer.sains.ac.id, novi.hidayat@lecturer.sains.ac.id,
dennyhry1994@gmail.com, aryadwiwangsa07@gmail.com

Abstrak

Pengemudi angkutan bahan berbahaya (B3) adalah kelompok pekerja yang memiliki risiko kerja yang tinggi, baik dalam hal keselamatan fisik maupun kesehatan mental. Beban kerja yang berat, jam kerja yang lama, tekanan dalam menjaga keselamatan, serta risiko terjadinya kecelakaan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para pengemudi angkutan B3 mengenai pentingnya menjaga kualitas hidup yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan kerja. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif dan partisipatif melalui sosialisasi, diskusi yang interaktif, serta pendekatan psikoedukasi terkait kesehatan kerja. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum sepenuhnya memahami konsep kualitas hidup secara menyeluruh, namun mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap topik seperti manajemen stres, kelelahan kerja, dan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Program ini diharapkan dapat menjadi contoh kegiatan pengabdian yang berkelanjutan dalam mendukung keselamatan kerja dan kesejahteraan para pengemudi angkutan B3.

Kata Kunci: *Kualitas Hidup, Pengemudi Angkutan B3, Kesehatan Kerja, Pengabdian Masyarakat.*

Abstract

Drivers of hazardous materials (B3) are a group of workers who face high occupational risks, both in terms of physical safety and mental health. Heavy workloads, long working hours, pressure to maintain safety, and the risk of accidents can have a negative impact on their quality of life. This community service activity aims to increase the understanding of B3 transport drivers regarding the importance of maintaining quality of life, which includes physical, psychological, social, and work environment aspects. The methods used in this activity are educational and participatory approaches through socialisation, interactive discussions, and psychoeducation approaches related to occupational health. The results of the activity show that most participants do not yet fully understand the concept of quality of life as a whole, but they show great enthusiasm for topics such as stress management, work fatigue, and work-life balance. This programme is expected to serve as an example of a sustainable community service activity in supporting the occupational safety and welfare of B3 transport drivers.

Kata Kunci: *Quality of Life, B3 Transport Drivers, Occupational Health, Community Service.*

PENDAHULUAN

Pengemudi yang mengangkut bahan berbahaya (B3) adalah pekerja yang menghadapi risiko kerja yang cukup besar, baik dalam hal keselamatan tubuh, kesehatan, maupun dampak pada psikologis dan sosial. Mereka memiliki tugas yang penting yaitu mengangkut bahan berbahaya, sehingga harus mematuhi aturan keselamatan yang ketat, bekerja dalam waktu yang lama, serta menghadapi tekanan untuk mencapai target distribusi. Semua ini bisa membuat mereka merasa lelah secara fisik dan mental (Useche et al., 2018)

Berbagai studi menunjukkan bahwa tingginya tuntutan kerja pada pengemudi berkorelasi dengan meningkatnya stres dan burnout, yang secara signifikan berkontribusi terhadap risiko kecelakaan lalu lintas serta memburuknya kondisi kesehatan mereka. Dampak tersebut tidak hanya merugikan individu pengemudi, tetapi juga berpotensi mengancam keselamatan pengguna jalan lainnya (Useche dkk., 2017). Menurut perspektif kesehatan kerja, perhatian terhadap pengemudi angkutan B3 tidak cukup hanya fokus pada perawatan kendaraan dan mematuhi peraturan. Diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh, dengan memperhatikan kualitas hidup sebagai indikator penting kesejahteraan pekerja (ILO, 2019). Kualitas hidup dipahami sebagai persepsi subjektif individu terhadap posisi dan kondisi hidupnya, yang dibentuk oleh konteks budaya, sistem nilai, serta keterkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran pribadi yang dialami di masyarakat. Pendekatan ini menekankan bahwa kualitas hidup mencakup pengalaman dan evaluasi pribadi seseorang terhadap kesejahteraan mereka, termasuk aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Jabkowski., Domaradzki., & Walkowiak, 2025).

Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa pengemudi profesional, khususnya pengemudi kendaraan berat dan angkutan berisiko tinggi, rentan mengalami penurunan kualitas hidup akibat paparan kelelahan kronis, gangguan tidur, tekanan kerja yang tinggi, serta keterbatasan waktu untuk berinteraksi sosial dan menjalankan peran keluarga. Tuntutan jam kerja yang panjang dan pola kerja yang tidak teratur berkontribusi terhadap memburuknya kesehatan fisik dan psikologis, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan secara keseluruhan (Hege dkk., 2019). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan individu, tetapi juga berkaitan dengan kesulitan dalam berkonsentrasi, meningkatnya kebiasaan berisiko, dan tingginya kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja (Crizzle et al., 2017). Akan tetapi, dalam praktik sehari-hari, aspek kualitas hidup pengemudi masih sering diabaikan dan tidak menjadi fokus utama dalam program keselamatan kerja.

Di Indonesia, upaya meningkatkan keselamatan pengemudi angkutan B3 umumnya masih fokus pada hal-hal administratif dan teknis seperti kelayakan kendaraan serta mematuhi peraturan transportasi (Kementerian Perhubungan RI, 2020). Intervensi yang mengarah pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pengemudi masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan nyata pengemudi dengan pendekatan keselamatan kerja yang

digunakan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran pengemudi angkutan B3 mengenai pentingnya kualitas hidup sebagai bagian dari kesehatan dan keselamatan kerja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada pengemudi angkutan bahan berbahaya (B3) yang beroperasi di wilayah perkotaan dan jalur distribusi industri. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PT. Dwigasindo Abadi, Kawasan Industri Karyadeka, Cikarang Selatan, Kab.Bekasi. Peserta kegiatan berjumlah sekitar 20 orang pengemudi yang tergabung dalam perusahaan angkutan B3 dan mitra logistik. Sasaran kegiatan adalah pengemudi aktif yang secara rutin melakukan pengangkutan bahan berbahaya dan memiliki risiko kerja tinggi, baik dari aspek fisik maupun psikososial. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui empat tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan, yang dirancang secara sistematis untuk menjamin efektivitas dan keberlanjutan program.

- a. Tahap Persiapan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak mitra, termasuk perusahaan angkutan B3 dan perwakilan pengemudi, untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan utama yang dihadapi di lapangan. Selain itu, tim menyusun materi edukasi yang berfokus pada konsep quality of life dalam konteks kesehatan kerja, meliputi aspek kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial, dan lingkungan kerja. Pada tahap ini juga disiapkan instrumen evaluasi sederhana berupa lembar umpan balik dan pertanyaan reflektif untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.
- b. Tahap Pelaksanaan. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dan psikoedukasi yang bersifat interaktif. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan konsep kualitas hidup, dampak kelelahan kerja dan stres terhadap keselamatan berkendara, serta pentingnya keselamatan psikologis dalam pekerjaan berisiko tinggi. Penyampaian materi dilakukan melalui pemaparan singkat, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab yang mendorong peserta untuk berbagi pengalaman kerja sehari-hari. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kondisi nyata pengemudi angkutan B3.
- c. Tahap Evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta setelah kegiatan berlangsung. Evaluasi difokuskan pada tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, persepsi mereka mengenai pentingnya kualitas hidup dalam pekerjaan, serta kebutuhan lanjutan yang dirasakan oleh pengemudi. Selain itu, refleksi bersama dilakukan untuk menggali pandangan peserta mengenai tantangan kesehatan dan keselamatan kerja yang mereka hadapi, sehingga dapat menjadi dasar perbaikan program di masa mendatang.

- d. Tahap Pelaporan. Tahap pelaporan mencakup penyusunan laporan kegiatan secara komprehensif yang meliputi dokumentasi pelaksanaan, hasil evaluasi, serta rekomendasi tindak lanjut. Laporan ini disusun sebagai bentuk akuntabilitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan sebagai referensi untuk pengembangan program serupa yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan kerja pengemudi angkutan B3.

Secara keseluruhan, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini bersifat edukatif dan partisipatif, dengan menekankan keterlibatan aktif peserta serta keterkaitan langsung antara materi yang disampaikan dan pengalaman kerja sehari-hari. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran pengemudi terhadap pentingnya kualitas hidup sebagai bagian integral dari keselamatan dan keberlanjutan kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengemudi yang mengangkut bahan berbahaya (B3) adalah pekerja yang menghadapi risiko kerja yang cukup besar, baik dalam hal keselamatan tubuh, kesehatan, maupun dampak pada psikologis dan sosial. Mereka memiliki tugas yang penting yaitu mengangkut bahan berbahaya, sehingga harus mematuhi aturan keselamatan yang ketat, bekerja dalam waktu yang lama, serta menghadapi tekanan untuk mencapai target distribusi. Semua ini bisa membuat mereka merasa lelah secara fisik dan mental. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, maka risiko terjadinya kecelakaan kerja serta penurunan kesehatan pengemudi akan meningkat, yang berdampak pada keselamatan masyarakat dan lingkungan sekitar. Dari perspektif kesehatan kerja, perhatian terhadap pengemudi angkutan B3 tidak cukup hanya fokus pada perawatan kendaraan dan mematuhi peraturan. Diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh, dengan memperhatikan kualitas hidup sebagai indikator penting kesejahteraan pekerja.

Menurut *World Health Organization* (WHO), kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan berdasarkan konteks budaya, sistem nilai yang mereka anut, serta hubungan dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian pribadi. Konsep ini mencakup aspek kesehatan fisik, mental, sosial, dan lingkungan, yang mencerminkan kesejahteraan subjektif seseorang dalam berbagai domain kehidupan (WHOQOL Group, 2023). Penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pengemudi profesional—terutama pengemudi kendaraan berat dan angkutan berisiko tinggi—sering mengalami gangguan tidur yang buruk, kelelahan kronis, dan stres kerja akibat jam kerja yang panjang serta pola istirahat yang tidak teratur. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental, tetapi juga menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk berkurangnya waktu interaksi sosial dan hubungan keluarga, yang pada gilirannya dapat mengancam keselamatan kerja dan kesejahteraan psikososial pengemudi. (Faria et al., 2024; WHOQOL Group, 2023).

Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan individu, tetapi juga berkaitan dengan kesulitan dalam berkonsentrasi, meningkatnya kebiasaan

berisiko, serta tingginya kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja. Akan tetapi, dalam praktik sehari-hari, aspek kualitas hidup pengemudi masih sering diabaikan dan tidak menjadi fokus utama dalam program keselamatan kerja. Di Indonesia, usaha meningkatkan keselamatan pengemudi angkutan B3 umumnya masih fokus pada hal-hal administratif dan teknis seperti kelayakan kendaraan serta mematuhi peraturan transportasi. Intervensi yang mengarah pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pengemudi masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan nyata pengemudi dengan pendekatan keselamatan kerja yang digunakan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran pengemudi angkutan B3 mengenai pentingnya kualitas hidup sebagai bagian dari kesehatan dan keselamatan kerja.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Lapangan Kegiatan Pengabdian pada Pengemudi Angkutan B3

Aspek yang Dikaji	Temuan Utama	Implikasi terhadap Quality of Life
Pemahaman keselamatan kerja	Mayoritas pengemudi memaknai keselamatan kerja secara teknis (kendaraan, rambu, SOP)	Aspek psikologis dan kesejahteraan kerja belum dipandang sebagai bagian dari keselamatan
Persepsi tentang kualitas hidup	Sebagian besar peserta belum memahami konsep <i>quality of life</i> secara komprehensif	Kualitas hidup belum dijadikan dasar dalam menjaga kesehatan dan keselamatan kerja
Kelelahan kerja	Pengemudi melaporkan kelelahan fisik akibat jam kerja panjang dan istirahat terbatas	Menurunnya stamina, konsentrasi, dan kewaspadaan saat berkendara
Gangguan tidur	Pola tidur tidak teratur akibat jadwal kerja dan target pengiriman	Berisiko menurunkan kesehatan fisik dan meningkatkan kesalahan berkendara
Stres kerja	Tekanan waktu, tanggung jawab muatan, dan kondisi lalu lintas memicu stres	Menurunkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan kerja
Hubungan sosial & keluarga	Waktu bersama keluarga terbatas	Menurunkan keseimbangan kehidupan kerja (<i>work-life balance</i>)
Respons terhadap psikoedukasi	Peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam diskusi	Meningkatkan kesadaran awal akan pentingnya kesehatan mental dan kualitas hidup
Kesadaran pasca kegiatan	Peserta mulai mengaitkan kesehatan fisik dan mental dengan keselamatan kerja	Berpotensi mendorong perubahan sikap dan perilaku keselamatan

Budaya kerja yang menekankan hierarki, jarak kekuasaan (*power distance*), dan norma kesopanan turut membentuk pola komunikasi di tempat kerja, termasuk dalam penyampaian keluhan terkait kesehatan mental. Dalam konteks budaya dengan tingkat *power distance* yang tinggi, pekerja cenderung menahan diri untuk mengungkapkan kelelahan, stres, atau tekanan psikologis kepada atasan karena khawatir dinilai tidak kompeten atau tidak profesional. Kondisi ini berpotensi menghambat deteksi dini terhadap risiko kelelahan kerja

dan gangguan kesehatan mental, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kecelakaan dan menurunkan keselamatan kerja (Beugelsdijk dkk., 2015; Triandis, 2018; Sun., Jin., & Xu., 2020).

Pelatihan psikologis dan diskusi yang menarik ini mampu membantu peserta menyadari bahwa menjaga kesehatan fisik dan mental adalah bagian dari profesionalisme dan tanggung jawab kerja, bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk keluarga dan kemandirian masyarakat. Keterlibatan peserta yang aktif dan antusias selama kegiatan (Tabel 1) menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif berhasil membantu pengemudi memahami kondisi pekerjaan mereka. Peserta mulai tahu bahwa cara mengatasi stres, mencegah kelelahan, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi penting dalam meningkatkan keselamatan dan kinerja kerja.

Pelatihan psikologis dan diskusi yang dirancang dengan tujuan edukasi dan partisipasi terbukti mampu meningkatkan kesadaran pegawai tentang pentingnya memelihara kesehatan fisik dan mental dalam konteks profesionalisme serta tanggung jawab pekerjaan. Intervensi yang berdasarkan pada psikososial terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental, kemampuan mengatasi stres, serta perilaku kerja yang lebih aman (Dimoff & Kelloway, 2019; Joyce et al., 2016). Keterlibatan peserta dengan semangat dan aktif selama kegiatan (Tabel 1) juga sejalan dengan hasil bahwa metode partisipatif dalam pelatihan kerja dapat meningkatkan pemahaman, komitmen, serta perubahan dalam perilaku keselamatan (Nielsen & Miraglia, 2017). Di samping itu, peningkatan kemampuan dalam mengelola stres, mencegah kelelahan, dan menyeimbangkan pekerjaan dengan kehidupan pribadi sudah terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan performa serta pengurangan risiko terjadinya kecelakaan kerja (Sonntag, 2018). Maka dari itu, pelatihan ini membawa dampak yang tidak hanya pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada keselamatan kerja dan keamanan masyarakat secara umum.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas hidup pengemudi angkutan bahan berbahaya bisa memberikan dampak positif yang terus-menerus, baik bagi pengemudi itu sendiri maupun untuk sistem keselamatan transportasi secara keseluruhan. Adanya aspek kualitas hidup, seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, dan keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi, dalam program keselamatan kerja menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan pengemudi, kepatuhan terhadap aturan keselamatan, serta mengurangi risiko kecelakaan. Pendekatan yang memperhatikan konteks budaya masyarakat Indonesia diharapkan bisa meningkatkan penerimaan dan efektivitas program keselamatan kerja di sektor transportasi bahan berbahaya.



Gambar 1. Diskusi Dengan Pakar



Gambar 2. Tanya Jawab



Gambar 3. Diskusi

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa kualitas hidup pengemudi angkutan bahan berbahaya masih belum sepenuhnya dipahami sebagai bagian dari keselamatan dan kinerja kerja. Selama ini, keselamatan kerja lebih dianggap dari segi teknis, sementara aspek psikologis, kesehatan mental, dan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan sering kali terabaikan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kelelahan kerja, gangguan tidur, dan stres akibat tuntutan pekerjaan menjadi faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup pengemudi. Hal ini semakin diperkuat oleh nilai budaya masyarakat Indonesia yang menekankan tanggung jawab keluarga dan semangat kerja yang tinggi, sehingga pengemudi cenderung mengabaikan kondisi fisik dan mental demi menyelesaikan tugas pekerjaan. Dengan pendekatan psikoedukasi yang menekankan pendidikan dan partisipasi, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran pengemudi mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental sebagai bagian dari profesionalisme dan keselamatan kerja.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan bahwa mengintegrasikan aspek kualitas hidup dalam program keselamatan kerja adalah langkah penting untuk meningkatkan kesejahteraan pengemudi, keselamatan transportasi, serta keberlanjutan kerja dalam konteks budaya masyarakat Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Beugelsdijk, S., Kostova, T., & Roth, K. (2017). An overview of Hofstede-inspired country-level culture research in international business since 2006. *Journal of International Business Studies*, 48, 30–47. <https://doi.org/10.1057/s41267-016-0038-8>.

- Crizzle, A. M., Bigelow, P., Adams, D., Gooderham, S., Myers, A. M., & Thiffault, P. (2017). Health and wellness of long-haul truck and bus drivers: A systematic literature review and directions for future research. *Journal of Transport & Health*, 7, 90–109. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2017.05.359>.
- Dimoff, J. K., & Kelloway, E. K. (2019). With a little help from my boss: The impact of workplace mental health training on leader behaviors and employee resource utilization. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 4–19. <https://doi.org/10.1037/ocp0000126>.
- Faria, B. M., Lopes, T., Oliveira, A., et al. (2024). Sleep quality of heavy vehicles' professional drivers: An analysis based on self-perceived feedback. *Sleep and Vigilance*, 8, 193–200. <https://doi.org/10.1007/s41782-024-00270-x>.
- Hege, A., Perko, M., Johnson, A., Yu, C. H., Sönmez, S., & Apostolopoulos, Y. (2015). Surveying the Impact of Work Hours and Schedules on Commercial Motor Vehicle Driver Sleep. *Safety and health at work*, 6(2), 104–113. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2015.02.001>.
- International Labour Organization (ILO). (2019). *Safety and health at the heart of the future of work*. Geneva: ILO.
- Jabkowski P, Domaradzki J, Walkowiak D. (2025). Quality of Life Among Family Caregivers of Individuals With Rare Diseases: Web-Based Population Study on the Validity and Reliability of the Polish World Health Organization Quality of Life-BREF Questionnaire. *JMIR Public Health Surveill*, 11:e72590. URL: <https://publichealth.jmir.org/2025/1/e72590>. DOI: 10.2196/72590.
- Joyce, S., Modini, M., Christensen, H., Mykletun, A., Bryant, R., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2016). Workplace interventions for common mental disorders: a systematic meta-review. *Psychological Medicine*, 46(4), 683–697. doi:10.1017/S0033291715002408.
- Kementerian Perhubungan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan dan kebijakan keselamatan transportasi darat*. Jakarta: Kemenhub RI.
- Nielsen, K., & Miraglia, M. (2017). What works for whom in which circumstances? On the need to move beyond the 'what works?' question in organizational intervention research. *Human Relations*, 70(1), 40–62. <https://doi.org/10.1177/0018726716670226>.
- Sonnentag, S. (2018). The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Research in Organizational Behavior*, 38, 169–185. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.002>.
- Sun, C., Jin, H., & Xu, H. (2020). "Leader-Employee" Power Distance Orientation and Employee's Voice: Based on the Mediating Effect Employee's Psychological Security. *Frontiers in Artificial Intelligence and Applications*, Volume 329, 12–21. 10.3233/FAIA200636.
- Triandis, H. C. (2018). *Individualism and collectivism*. New York: Routledge.
- Useche, S. A., Cendales, B., Alonso, F., & Serge, A. (2017). Comparing job stress, burnout, health and traffic crashes of urban bus and truck drivers. *American Journal of Applied Psychology*, 2017, Vol. 5, No. 1, 25–32. DOI:10.12691/ajap-5-1-5.

Useche, S. A., Cendales, B., Montoro, L., & Esteban, C. (2018). Work stress and health problems of professional drivers: a hazardous formula for their safety outcomes. *PeerJ*, 6, e6249. <https://doi.org/10.7717/peerj.6249>.

WHOQOL Group. (2023). WHO Quality of Life (WHOQOL): Measuring quality of life. World Health Organization. <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-100>.