

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang dilakukan maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi kelelahan kerja. Hal ini dapat dilihat dari hasil T-Statistic, untuk konsentrasi bersantai nilainya kurang dari 1,0 (**0,764**) maka tidak mempunyai pengaruh, sedangkan untuk konsentrasi duduk (**17,061**) dan menunggu (**36,851**) mempunyai pengaruh karena T statistic lebih dari 1,0 serta arahnya positif.
2. Dapat disimpulkan dari hasil uji simulator seluruh mahasiswa 25 orang yang diujikan bahwa, dengan waktu istirahat yang cukup akan meningkatkan tingkat konsentrasi yang baik hal ini dapat dilihat dari hasil waktu yang diperoleh saat mengendarai *driving simulator* seperti halnya dengan mahasiswa responden 1, waktu istirahat 6 jam hanya memperoleh waktu konsentrasi sebesar 1,3 menit. Sehingga alat uji simulator dapat mengukur tingkat konsentrasi seseorang dengan tergantung kepada waktu istirahatnya yang artinya tingkat konsentrasi ini akan berdampak pada saat bekerja.

5.1 Saran

Penulis menyarankan agar pada saat pengujian alat uji simulator, semakin banyak responden yang diuji maka data yang dihasilkan akan lebih baik. Sehingga hasil yang didapatkan lebih akurat.