

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh faktor-faktor dan hubungan antar elemen tingkat beban kerja mental dan tingkat kelelahan pada mahasiswa/i Teknik Industri. Hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan sebagai berikut.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa teknik industri pada saat pembelajaran daring, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara status mahasiswa yang bekerja dan belum bekerja terhadap tingkat beban kerja mental ($P_{\text{value}} = 0.435 > 0.05$) dimana tingkat beban kerja mental tertinggi yaitu pada status mahasiswa tidak bekerja. Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara status mahasiswa terhadap tingkat kelelahan ($P_{\text{value}} = 0.008 < 0.05$) dimana tingkat kelelahan tertinggi yaitu pada mahasiswa bekerja.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara status pernikahan terhadap tingkat beban kerja mental ($P_{\text{value}} = 0.016 < 0.05$) dimana tingkat beban kerja mental tertinggi yaitu pada mahasiswa belum menikah. Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara status pernikahan terhadap tingkat kelelahan ($P_{\text{value}} = 0.326 > 0.05$) dimana tingkat kelelahan tertinggi yaitu pada mahasiswa yang sudah menikah.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara jenis kelamin terhadap tingkat beban kerja mental ($P_{\text{value}} = 0.210 > 0.05$) dimana tingkat beban kerja mental tertinggi yaitu pada mahasiswa perempuan. Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara jenis kelamin terhadap tingkat kelelahan ($P_{\text{value}} = 0.000 < 0.05$) dimana tingkat kelelahan tertinggi yaitu pada mahasiswa perempuan.

4. Hasil uji korelasi pada metode NASA-TLX menunjukkan bahwa terdapat 6 (enam) pasang elemen menghasilkan hubungan yang signifikan ($P_{\text{value}} = 0.000 < 0.05$) dimana nilai r tertinggi yaitu pada hubungan antara elemen fisik dan elemen frustrasi, sedangkan pada 8 (delapan) pasang elemen lainnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antar elemen-elemen tersebut dimana $p > 0.05$. Kemudian, hasil uji korelasi pada metode SOFI menunjukkan bahwa seluruh elemen memiliki hubungan yang signifikan ($P_{\text{value}} = 0.000 < 0.05$) dimana nilai r tertinggi yaitu pada hubungan antar elemen ketidaknyamanan fisik dan elemen kekurangan energi.

5.2 Saran

1. Memberikan rentang waktu pengerjaan tugas sesuai dengan tugas yang dibebankan.
2. Mewajibkan mahasiswa untuk menyalakan kamera pada saat pembelajaran daring berlangsung.
3. Melaksanakan pembelajaran daring di tempat yang lebih kondusif.
4. Hindari melakukan pembelajaran daring di atas tempat tidur.

