

## BAB V

### KESIMPULAN dan SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Pada hasil pengukuran dan perhitungan beban kerja mental mahasiswa pekerja Teknik Industri menggunakan metode RSME yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan hasil pengukuran dan perhitungan olah data, diketahui beban kerja mental dipengaruhi beberapa faktor indikator yang menyebabkan terjadinya beban kerja mental mahasiswa pekerja Teknik Industri dengan indikator paling tinggi 92,69, yaitu pada UMK (Usaha Mental Kerja) para mahasiswa pekerja, karena mahasiswa pekerja memerlukan usaha yang ekstra untuk melakukan aktivitas bekerja maupun berkuliah. Indikator yang paling rendah yaitu pada KgK (Kegelisahan Kerja) dengan nilai 71,48, nilai ini termasuk kedalam kategori usaha yang dilakukan cukup besar dan indikator ini sedikit berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan mahasiswa pekerja karena pada dasarnya aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa pekerja memiliki target pencapaian yang berbeda antara bekerja dan kuliah, jadi hal ini menimbulkan sedikit kegelisahan.

Nilai indikator BK (Beban Kerja), KK (Kesulitan Kerja), PK (Performansi Kerja), UMK (Usaha Mental Kerja), KgK (Kegelisahan Kerja), KIK (Kelelahan Kerja) berturut-turut adalah 77.29, 74.38, 75.69, 92.69, 71.48, 90.11. Selanjutnya rata-rata nilai seluruh indikator beban kerja mental dengan metode RSME (*Rating Scale Mental Effort*) memperoleh nilai sebesar 80,27 dimana representasi usaha yang dilakukan adalah cenderung mendekati skala cukup besar.

#### 5.2. Saran

Setelah didapatkan hasil akhir dari penelitian beban kerja mental pada mahasiswa pekerja teknik industri, saran yang direkomendasikan untuk kedepannya sebagai berikut:

1. Mahasiswa pekerja sebaiknya memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin sehingga pada saat melanjutkan pekerjaan ataupun berkuliah tidak terbebani oleh beban kerja sebelumnya.

2. Mahasiswa pekerja dapat melakukan penyesuaian terhadap pembelajaran tatap muka, supaya tetap tercipta proses belajar mengajar yang baik dan efektif serta memberikan hasil belajar yang terbaik.
3. Kepada para tenaga pengajar program studi Teknik Industri agar tetap memperhatikan beban kerja mental mahasiswanya yang sambil bekerja dengan memberikan rentang waktu pengerjaan tugas sesuai dengan tugas yang dibebankan.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti beban kerja mental mahasiswa pekerja dengan metode lainnya serta dapat mengukur beban kerja fisiknya juga.

