

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Analisis Beban Kerja Mental dan Kelelahan Kerja pada Pengemudi *Towing Car* dengan Metode NASA-TLX dan *Subjective Self Rating Test* (SSRT) di CV. Srihana Andalan *Towing*, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat beban kerja mental pengemudi *Towing car* tergolong berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dari hasil pengukuran menggunakan metode NASA-TLX yang menilai enam indikator, yaitu *mental demand*, *physical demand*, *temporal demand*, *effort*, *own performance*, dan *frustration level*. Indikator yang paling dominan memberikan kontribusi terhadap beban kerja mental adalah *effort* (usaha) dengan nilai 3120, dan *temporal demand* (tekanan waktu) 2280. Hal tersebut dikarenakan pengemudi sering dituntut untuk segera sampai ke lokasi pelanggan serta harus menjaga kondisi kendaraan pelanggan tetap aman. Situasi tersebut menimbulkan tekanan mental yang berkelanjutan.
2. Berdasarkan dengan hasil yang diperoleh mengenai hubungan kelelahan kerja dengan masa kerja serta usia didapatkan hasil bahwa:
 - a. Hubungan antara usia dengan tingkat kelelahan kerja menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*sig. 2-tailed*) kurang dari 0.05 yaitu 0.010 yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kelelahan kerja dan masa kerja. Dan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0.661 mengindikasikan hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Selain itu, karena nilai korelasi ini positif, arah hubungan antara kelelahan kerja dan masa kerja bersifat searah. Pengemudi yang berada pada rentang usia lebih tua cenderung mengalami tingkat kelelahan lebih tinggi dibandingkan pengemudi yang lebih muda. Hal ini disebabkan karena daya tahan fisik dan stamina semakin menurun seiring bertambahnya usia.
 - b. Hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja juga ditemukan signifikan terlihat bahwa nilai signifikansi (*sig. 2-tailed*) kurang dari 0.05,

atau didapatkan 0.010 yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kelelahan kerja dan masa kerja. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0.661 mengindikasikan hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Selain itu, karena nilai korelasi ini positif, arah hubungan antara kelelahan kerja dan masa kerja bersifat searah. Pengemudi dengan masa kerja lebih lama memiliki risiko kelelahan yang lebih tinggi, terutama karena rutinitas dan pekerjaan yang monoton sehingga memunculkan rasa jenuh. Meskipun demikian, masa kerja yang panjang memberikan pengalaman yang membantu pengemudi dalam menghadapi kondisi darurat di jalan. Namun jika tidak diimbangi dengan manajemen beban kerja yang baik, pengalaman kerja yang panjang justru bisa memicu kelelahan kronis.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa pekerjaan sebagai pengemudi *Towing* car memiliki beban kerja mental dan kelelahan yang cukup tinggi. Beban tersebut dipengaruhi oleh tekanan waktu, tuntutan fisik, serta faktor usia dan masa kerja yang berkontribusi terhadap tingkat kelelahan. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen kerja dan kebijakan perusahaan yang dapat membantu menurunkan beban kerja serta mencegah kelelahan agar keselamatan dan produktivitas pengemudi dapat terjaga dengan optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta analisa yang telah dipaparkan pada penelitian ini maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

A. Bagi Perusahaan/Instansi:

1. Melakukan pengaturan beban kerja yang lebih proporsional, agar tidak menumpuk pada individu tertentu.
2. Memberikan waktu istirahat yang cukup dan memfasilitasi kegiatan relaksasi untuk menurunkan tingkat kelelahan.
3. Meningkatkan dukungan manajemen melalui pelatihan manajemen stres, konseling, atau program kesejahteraan karyawan.

B. Bagi Karyawan:

1. Mengelola waktu kerja dengan baik serta melakukan teknik manajemen stres (misalnya olahraga ringan, meditasi, atau relaksasi).
2. Menjaga pola hidup sehat melalui istirahat cukup, nutrisi seimbang, dan aktivitas fisik rutin.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya:

1. Disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti faktor lingkungan kerja, dukungan sosial, maupun gaya kepemimpinan.
2. Menggunakan metode penelitian yang lebih luas dengan jumlah responden lebih besar untuk memperkuat generalisasi hasil.
3. Mengkaji intervensi langsung yang dapat menurunkan kelelahan akibat beban kerja mental.

