

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini mengenai Analisis Kelelahan Kerja Pada Operator Produksi Pada Perusahaan Manufaktur Di Karawang maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan dari 40 responden operator produksi *shift* 1, hasil perhitungan persentase indeks keluhan kelelahan kerja menunjukkan bahwa tingkat keluhan kelelahan yang dialami cukup tinggi, terutama pada kategori pelemahan kegiatan. Indeks risiko pada kategori ini tercatat melebihi 50%, yang menandakan bahwa sebagian besar operator *shift* 1 mengalami keluhan yang signifikan terkait dengan kondisi kelelahan kerja. Keluhan yang paling menonjol dalam kategori pelemahan kegiatan adalah menguap 64%, ingin berbaring 63% dan beban pada mata 56%. Sementara itu, pada kategori kelelahan pelemahan motivasi, keluhan tertinggi adalah Lelah untuk bicara 59%, gugup 56%, mudah lupa 59%, dan kepercayaan diri berkurang 57%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa bentuk kelelahan kerja yang paling dominan adalah rasa kantuk dan dorongan untuk beristirahat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi produktivitas kerja operator *shift* 1. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kerja yang monoton dan beban kerja yang berulang dapat memicu timbulnya kelelahan pada operator produksi *shift* 1.
2. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Rank Spearman*, diperoleh nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,01 pada seluruh variabel yang diuji, yaitu usia, masa kerja, status pernikahan, dan status merokok. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa keempat variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kelelahan kerja operator produksi *shift* 1. Hal ini menunjukkan bahwa faktor demografis dan gaya hidup berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialami karyawan. Pada variabel usia, diketahui bahwa dari 40 responden operator produksi *shift* 1, dari kategori usia <30 Tahun responden tidak ada yang mengalami kelelahan rendah (0%), tidak ada yang mengalami kelelahan sangat

tinggi (0%), yang mengalami kelelahan tinggi terdapat 4 responden (10%), yang mengalami kelelahan sedang terdapat 9 responden (22,5%). Sedangkan pada kategori usia >30 Tahun tidak ada responden yang mengalami kelelahan rendah (0%), 19 responden yang mengalami kelelahan sedang (47,5%), terdapat 8 responden yang mengalami kelelahan tinggi (20%), dan tidak terdapat responden yang mengalami kelelahan sangat tinggi (0%). Pada variabel masa kerja, Diketahui bahwa dari 40 responden operator produksi *shift* 1, dari kategori masa kerja <10 tahun tidak terdapat responden yang mengalami kelelahan rendah (0%), tidak ada yang mengalami kelelahan sangat tinggi (0%), yang mengalami kelelahan tinggi terdapat 1 responden (2,5%), yang mengalami kelelahan sedang terdapat 12 responden (30%). Sedangkan pada kategori masa kerja >10 Tahun tidak ada responden yang mengalami kelelahan rendah (0%), 16 responden yang mengalami kelelahan sedang (40%), terdapat 11 responden yang mengalami kelelahan tinggi (27,5%), dan tidak terdapat responden yang mengalami kelelahan sangat tinggi (0%). Selain itu, kebiasaan merokok berhubungan dengan tingkat kelelahan, karena perokok umumnya memiliki stamina dan daya tahan tubuh yang lebih rendah dibandingkan dengan non-perokok. Diketahui bahwa dari 40 responden operator produksi *shift* 1, dari kategori status merokok (ya) tidak terdapat responden yang mengalami kelelahan rendah (0%), tidak ada yang mengalami kelelahan sangat tinggi (0%), yang mengalami kelelahan tinggi terdapat 4 responden (10%), yang mengalami kelelahan sedang terdapat 11 responden (27,5%). Sedangkan pada kategori status merokok (tidak) tidak ada responden yang mengalami kelelahan rendah (0%), 17 responden yang mengalami kelelahan sedang (42,5%), terdapat 8 responden yang mengalami kelelahan tinggi (20%), dan tidak terdapat responden yang mengalami kelelahan sangat tinggi (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelelahan kerja pada operator produksi *shift* 1 tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi kerja semata, tetapi juga terkait dengan faktor individu seperti usia, masa kerja, status pernikahan, serta kebiasaan merokok.

5.2. Saran

1. Menggunakan pendekatan gabungan

Penelitian ini sebagian besar masih menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner SSRT. Metode ini memang mampu menunjukkan gambaran tingkat kelelahan, tetapi belum cukup untuk memahami sisi psikologis maupun sosial secara mendalam. Karena itu, penelitian berikutnya disarankan memakai pendekatan gabungan yang mengombinasikan survei kuantitatif dengan wawancara langsung atau observasi di lapangan. Dengan tambahan metode kualitatif, peneliti bisa lebih memahami pengalaman pribadi pekerja, kondisi emosional, motivasi, serta tekanan social yang mungkin berpengaruh terhadap kelelahan. Hasil penelitian dengan pendekatan gabungan akan lebih lengkap, bukan hanya berupa angka, melainkan juga penjelasan naratif di balik data yang ditemukan.

2. Mempertimbangkan faktor lingkungan kerja lebih detail

Kelelahan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh kondisi lingkungan kerja yang dihadapi pekerja setiap hari. Penelitian ini masih terbatas pada variabel umum, sehingga penelitian selanjutnya dianjurkan untuk memperluas analisis dengan memperhatikan faktor lingkungan kerja secara lebih rinci, seperti suhu ruangan, tingkat kebisingan, pencahayaan, ventilasi udara, serta desain ergonomi peralatan kerja. Faktor-faktor tersebut berperan penting terhadap kenyamanan dan daya tahan fisik pekerja dalam menyelesaikan tugasnya. Suhu ruangan yang terlalu panas atau kebisingan yang berlebihan, contohnya, dapat mempercepat timbulnya kelelahan. Dengan menambahkan variabel lingkungan kerja, penelitian berikutnya akan mampu memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai penyebab kelelahan sekaligus mengungkap aspek lingkungan yang perlu ditingkatkan oleh perusahaan.

3. Melakukan perbandingan antar-departemen atau antar-perusahaan

Selain memperluas penelitian pada satu perusahaan, peneliti berikutnya juga dapat melakukan studi perbandingan antar-departemen dalam satu perusahaan atau bahkan antar-perusahaan sejenis di sektor manufaktur. Perbandingan ini akan memberikan informasi yang lebih luas mengenai perbedaan tingkat

kelelahan yang mungkin timbul akibat jenis pekerjaan, beban kerja, maupun budaya kerja yang berbeda. Misalnya, departemen dengan pekerjaan yang lebih repetitif cenderung memunculkan tingkat kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan departemen dengan variasi aktivitas yang lebih banyak. Dengan adanya penelitian komparatif, hasil yang diperoleh dapat memberikan rekomendasi yang lebih kontekstual dan spesifik sesuai dengan jenis pekerjaan atau industri yang diteliti.

4. Menambahkan variabel baru seperti stres kerja, gaya hidup, dan faktor psikososial

Faktor kelelahan kerja tidak hanya terbatas pada usia, masa kerja, status merokok, maupun status pernikahan seperti yang diteliti saat ini. Oleh karena itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang relevan, seperti tingkat stres kerja, kualitas tidur, pola makan, konsumsi kafein, aktivitas olahraga, serta dukungan sosial di tempat kerja. Variabel-variabel ini sering kali memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi fisik dan mental pekerja, namun belum sepenuhnya diteliti dalam penelitian ini. Dengan memperluas variabel yang dianalisis, hasil penelitian selanjutnya akan lebih holistik dan mampu menjelaskan hubungan kompleks antara faktor individu, lingkungan, dan psikososial dalam memengaruhi tingkat kelelahan kerja.

5. Menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam

Penelitian ini menggunakan teknik total sampling pada *shift* 1 dengan jumlah responden sebanyak 40 orang. Meskipun teknik ini sudah cukup representatif untuk lingkup penelitian terbatas, jumlah sampel tersebut masih relatif kecil untuk digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam dengan melibatkan operator dari berbagai *shift*, departemen, maupun perusahaan yang berbeda. Penggunaan sampel yang lebih besar akan meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian serta memungkinkan analisis statistik yang lebih kompleks, misalnya uji multivariat atau analisis regresi, untuk melihat hubungan antar-variabel secara lebih mendalam.

6. Mengkaji tindakan langsung yang bisa dilakukan perusahaan untuk mengurangi kelelahan kerja karyawan.

Selain meneliti faktor penyebab, penelitian selanjutnya juga sebaiknya diarahkan untuk melihat langkah-langkah nyata yang bisa dilakukan perusahaan dalam mengurangi kelelahan kerja. Langkah tersebut dapat berupa penambahan waktu istirahat singkat, kegiatan peregangan atau olahraga ringan di sela jam kerja, penyediaan makanan bergizi, serta penyesuaian beban kerja agar lebih seimbang. Penelitian dengan fokus ini tidak hanya memberi kontribusi pada pengembangan ilmu, tetapi juga bermanfaat langsung bagi perusahaan dalam merancang strategi pengelolaan tenaga kerja. Dengan begitu, hasil penelitian tidak berhenti pada penjelasan data, melainkan juga memberikan rekomendasi yang dapat membantu meningkatkan produktivitas, keselamatan, dan kesejahteraan pekerja.

