

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan dari hasil total metabolisme atau total energi yang dikeluarkan selama aktivitas pekerjaan berlangsung terdapat divisi yang tergolong dalam kategori dengan beban kerja yang berat dan sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas pekerjaan *overhaul* Depo KRL Depok memerlukan kondisi fisik yang cukup stabil dari setiap pegawai.
2. Berdasarkan dari hasil perhitungan NASA TLX untuk psikologi score pegawai, terdapat divisi yang tergolong dalam kategori dengan psikologi score yang tinggi dan sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologi pegawai *overhaul* Depo KRL Depok tidak semua dalam kondisi psikologi yang baik atau tidak mengalami stress atau tekanan dalam aktivitas pekerjaan, masih terdapat pegawai yang merasa stress atau tertekan dalam aktivitas pekerjaan.
3. Beban kerja mental (psikologi) tidak memberikan pengaruh yang besar kepada beban kerja fisik pegawai saat melakukan aktivitas pekerjaan *overhaul* Depo karena tingkat hubungan yang tidak terlalu kuat dan tidak terlalu mempengaruhi walaupun pada kenyataannya kondisi fisik pegawai untuk nilai total energi yang dikeluarkan pada saat bekerja (total metabolisme) masih tergolong dalam beban kerja yang berat tetapi tidak berpengaruh terhadap kondisi mental (psikologi) pegawai.
4. Beban kerja mental (psikologi) sebagai variabel independent (bebas) tidak memberikan pengaruh yang besar kepada beban kerja fisik pegawai saat melakukan aktivitas pekerjaan *overhaul*, dikarenakan hasil dari psikologi score setiap pegawai lebih didominasi dengan kategori psikologi rendah dan sedang.

V.2 Saran

Saran ataupun masukan bagi pimpinan overhaul Depo KRL Depok, khususnya untuk para pegawai disetiap divisi antara lain:

1. Untuk beban kerja mental (psikologi) karena penelitian dilakukan dengan menggunakan kuisisioner sebaiknya dilakukan arahan yang benar terkait pengisian kuisisioner hingga setiap pegawai mengerti maksud dan tujuan dari pengisian kuisisioner.
2. Pengisian kuisisioner NASA TLX terkait beban kerja mental (psikologi) pegawai harus benar-benar diperhatikan ketika setiap pegawai melakukan pengisian, sehingga kuisisioner dapat terisi dengan benar dan data yang dikumpulkan bersifat valid untuk dilakukan penelitian selanjutnya.
3. Untuk beban kerja fisik baik pengukuran nilai denyut nadi kerja dan konsumsi oksigen kerja karena penelitian dilakukan dengan menggunakan alat bantu *stopwatch* dan VO_2 max sebaiknya alat yang dipergunakan dipastikan dan dicoba terlebih dahulu agar tidak terjadi error pada saat melakukan pengambilan data penelitian.

