

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Hasil perhitungan NASA TLX menunjukkan bahwa skor psikologi pegawai terbagi menjadi 3 kategori: rendah, sedang, dan tinggi. 19 orang berada di kategori sedang, menunjukkan bahwa tidak semua anggota staf mengalami stres atau tekanan karena pekerjaan mereka. Menurut hasil perhitungan Borg CR10, kegiatan 1,2,3,4, dan 6 diklasifikasikan sebagai kategori beban sedang, dan kegiatan 5 diklasifikasikan sebagai kategori beban kuat. Dengan demikian, aktivitas pekerjaan kru eksitu *dumping* relatif stabil untuk setiap kegiatan.
2. Karena tingkat hubungan yang sangat rendah dengan indikasi, beban kerja fisik (Borg CR10) dan faktor lingkungan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *burnout*. Hasilnya menunjukkan bahwa  $t$  hitung tabel adalah -1,064 di bawah 1,7011 dan  $t$  tabel adalah -1,686 di bawah 1,7011. Selain itu, beban fisik staf saat bekerja tetap tinggi, dengan kegiatan 5 memiliki nilai 6,95, dan kondisi lingkungan yang sering ekstrim tidak terlalu mempengaruhi kedua faktor ini. Sedangkan NASA-TLX memiliki pengaruh terhadap tingkat seperti perhitungan yang sudah dibuat.
3. Hubungan antara beban fisik, beban mental, dan faktor lingkungan secara simultan tidak memiliki pengaruh terhadap *burnout* dapat dilihat dari  $t$  hitung <  $t$  tabel;  $2,376 < 2,94668$

#### 5.2 Saran

1. Membuat waktu maksimal berada di atas kapal tanpa berlabuh untuk crew eksitu *dumping* dengan mengacu terhadap pasal 21 ayat 3 PP No. 7 tahun 2000 yaitu dengan perbandingan waktu antara berada di atas kapal dan berlabuh yaitu 7:5.
2. Membuat penjadwalan yang lebih baik untuk waktu istirahat dan waktu kerja agar memiliki istirahat yang optimal, dan membuat kartu *check-up* untuk mesin dan peralatan yang sudah diperiksa agar tidak terjadi kegiatan berulang.

3. Mengadakan kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi tingkat *burnout*, seperti kegiatan *sharing session*, games, olahraga, dan kegiatan *bonding* lainnya.