

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kuesioner PSQI menunjukkan hasil bahwa mayoritas pengemudi ojek *online* di Depok memiliki kualitas tidur yang buruk (71,29%), hanya 28,71% yang memiliki kualitas tidur yang baik. Kuesioner HARS menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan pengemudi ojek *online* di Depok yaitu tidak memiliki kecemasan (54,46%), kecemasan ringan (40,59%), dan kecemasan sedang (4,95%). Kuesioner IFRC menunjukkan hasil bahwa tingkat kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* di Depok yaitu kelelahan rendah (21,78%), kelelahan sedang (69,31%), dan kelelahan tinggi (8,91%).
2. Hasil uji *Structural Equation Modelling* (SEM) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap pelemahan kegiatan, kecemasan terhadap pelemahan kegiatan, pelemahan kegiatan terhadap pelemahan motivasi, dan pelemahan motivasi terhadap kelelahan fisik (nilai *p-value* < 0,05). Dengan, persamaan pada penelitian ini yaitu  $Y = 0,142 X_1 + 0,249 X_2$ . Implikasi model simulasi *goodness of fit* menghasilkan nilai chi-square sebesar 298,874, probabilitas sebesar 0,001, RMSEA sebesar 0,058, GFI sebesar 0,807, AGFI sebesar 0,762, TLI sebesar 0,890, dan CFI sebesar 0,902.
3. Usulan perbaikan yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu pengemudi dapat memprioritaskan masalah kecemasan dengan melakukan hobi yang positif serta melakukan interaksi sosial yang bisa didapat dari bergabung ke dalam komunitas. Kemudian, pengemudi dapat menciptakan lingkungan tidur yang kondusif dan melakukan aktivitas fisik untuk mengatasi masalah kualitas tidur.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada faktor yang memengaruhi kelelahan kerja.
2. Bagi penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih banyak faktor kelelahan kerja dan alat ukur dapat dikombinasikan dengan metode pengukuran objektif agar hasil lebih akurat.