

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan serta hasil dari analisis penelitian ini, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hasil menunjukkan bahwa responden dibagi secara merata antara yang mengalami kelelahan kerja tingkat tinggi dan tingkat sedang, masing-masing sebesar 50%. Data tersebut menunjukkan bahwa kelelahan kerja mengalami isu signifikan di kalangan masinis, yaitu setengah dari mereka menghadapi kondisi kelelahan yang cukup berat, sementara setengah lainnya masih dalam tingkat kelelahan sedang. Kondisi kelelahan ketika bekerja dapat memengaruhi produktivitas, konsentrasi, dan keselamatan kerja, terutama pada pekerjaan yang menuntut ketelitian dan kewaspadaan tinggi seperti masinis.
- b. Mayoritas responden yang berusia ≤ 35 tahun (82,5%) menunjukkan bahwa sebagian besar masinis yang diteliti termasuk dalam kategori dewasa muda. Usia ini merupakan masa ketika kondisi fisik masih optimal dan berada dalam fase awal perkembangan karier profesional. Namun, tahap awal bekerja ini juga menuntut proses adaptasi terhadap beban dan tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks. Hal ini dapat berdampak pada kesiapan mental dan fisik pekerja dalam menghadapi tekanan dan stres kerja. Latar belakang pendidikan mayoritas masinis didominasi oleh lulusan SMA/SMK (86,9%) menunjukkan bahwa masinis lebih fokus pada keterampilan teknis praktis. Sebanyak 54,4% responden belum atau tidak menikah menunjukkan bahwa kondisi sosial tersebut bisa memengaruhi pola kehidupan sehari-hari dan manajemen stres masinis. Dari segi kesehatan, sebagian besar responden (84,4%) menunjukkan status gizi normal berdasarkan indeks massa tubuh. Namun, adanya 24,4% yang memiliki riwayat penyakit menandakan bahwa perhatian terhadap kesehatan masih menjadi isu penting yang perlu diperhatikan oleh

perusahaan dan masinis. Selain itu, mayoritas responden bekerja kurang dari 5 tahun (60,6%). Sebanyak 87,5% masinis mengalami kualitas tidur yang buruk serta 58,8% masinis merasakan beban kerja mental tinggi, serta 55% mengalami stres kerja tinggi menunjukkan bahwa meskipun fisik relatif prima, terdapat tekanan mental dan emosional yang signifikan yang dapat memengaruhi kinerja ketika bekerja.

- c. Berdasarkan analisis bivariat yang telah dilakukan, terdapat 5 dari 9 variabel independen yang berhubungan terhadap kelelahan kerja sebagai variabel dependen. Variabel tersebut adalah usia ($P < 0,001$), riwayat penyakit ($P < 0,001$), kualitas tidur ($P = 0,009$), beban kerja mental ($P < 0,001$), dan stres kerja ($P < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan masinis dengan usia yang lebih tua cenderung memiliki tingkat kelelahan yang tinggi. Selain itu, riwayat penyakit yang dimiliki dapat meningkatkan kerentanan terhadap terjadinya kelelahan ketika bekerja. Jika kualitas tidur yang buruk, beban kerja mental tinggi, dan stres kerja meningkat, dapat meningkatkan risiko mengalami kelelahan di tempat kerja.

V.2 Saran

Berikut ini merupakan saran yang dapat diberikan peneliti:

- a. Bagi masinis
- 1) Memaksimalkan dan menggunakan waktu istirahat yang dimiliki dengan baik dengan memprioritaskan tidur 6 – 8 jam dalam satu hari.
 - 2) Memanfaatkan fasilitas istirahat dan hiburan yang telah disediakan oleh perusahaan.
 - 3) Mendatangi langsung fasilitas kesehatan yang diberikan perusahaan apabila memiliki keluhan terkait kesehatan serta membutuhkan waktu istirahat lebih.
 - 4) Menjaga kesehatan dengan makan makanan yang bergizi seimbang serta rutin berolahraga.
- b. Bagi PT Kereta Commuter Indonesia
- 1) Mengadakan seminar promosi pengendalian kelelahan kerja serta dampak kelelahan kerja terhadap kesehatan diri.

- 2) Membuat waktu *shift* kerja yang lebih teratur kepada masinis serta membuat jadwal kerja dari jauh-jauh hari (satu – dua bulan sebelumnya).
- c. Bagi peneliti selanjutnya
- 1) Penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan variabel lain yang kemungkinan dapat berhubungan dengan kelelahan kerja, seperti variabel faktor lingkungan.