

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian di atas, maka diperoleh Kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kecelakaan Kapal Laut

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap risiko kecelakaan pelaut. Pada Skenario 1 (kondisi normal), kualitas tidur yang baik terbukti memberikan kewaspadaan yang lebih baik dan pengambilan keputusan yang lebih tepat, yang pada akhirnya mengurangi risiko kecelakaan. Meskipun pada Skenario 2 (kondisi distraksi) terjadi penurunan, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur tetap memainkan peran penting dalam menjaga kewaspadaan pelaut, meskipun kondisi distraksi mengurangi pengaruhnya.

2. Pengaruh Perilaku Operasional Beresiko Terhadap Kecelakaan Kapal Laut

Perilaku operasional berisiko terbukti berpengaruh signifikan terhadap risiko kecelakaan pelaut. Pada Skenario 1 menunjukkan bahwa perilaku ceroboh atau mengabaikan prosedur keselamatan meningkatkan risiko kecelakaan. Di Skenario 2, pengaruh tersebut semakin kuat yang menegaskan bahwa dalam kondisi distraksi, perilaku operasional berisiko menjadi faktor dominan yang meningkatkan kecelakaan.

3. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Perilaku Operasional Beresiko Pelaut

Kualitas tidur pelaut juga berpengaruh signifikan terhadap perilaku operasional berisiko. Hasil uji menunjukkan nilai T-statistic sebesar 6,079 dengan p-value 0,000 pada Skenario 1 dan 6,379 dengan p-value 0,000 pada Skenario 2, yang mengindikasikan bahwa tidur yang berkualitas berhubungan langsung dengan pengurangan perilaku berisiko. Pelaut yang memiliki kualitas tidur buruk atau sangat buruk lebih cenderung melakukan perilaku yang berisiko, seperti berlayar di jalur berlawanan atau melanggar aturan navigasi, yang dapat meningkatkan potensi kecelakaan. Penurunan kewaspadaan dan pengambilan keputusan yang buruk akibat kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kecenderungan pelaut untuk bertindak ceroboh dalam situasi berisiko.

4. Usulan Perbaikan terhadap Kualitas Tidur dan Perilaku Operasional Beresiko berdasarkan hasil penelitian, beberapa usulan perbaikan untuk mengurangi kecelakaan kapal laut antara lain: pertama, meningkatkan kualitas tidur pelaut dengan mengoptimalkan kondisi lingkungan tidur (mengurangi kebisingan,

mengatur suhu, dan pencahayaan yang mendukung ritme sirkadian) serta menyediakan pelatihan higiene tidur dan program kesehatan mental. Kedua, mengurangi perilaku operasional berisiko melalui pelatihan pengambilan keputusan dalam kondisi darurat. Ketiga, untuk mengurangi kecelakaan, diberikan pelatihan kewaspadaan lingkungan dan evaluasi kecelakaan secara berkala untuk langkah pencegahan yang lebih baik.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada jenis kapal penumpang dengan ukuran 500 GT. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan pada jenis kapal lain seperti kapal barang, kapal tanker, atau kapal nelayan, guna memperoleh gambaran yang lebih luas dan komprehensif mengenai hubungan antara kualitas tidur, perilaku operasional berisiko, dan kecelakaan pelayaran di berbagai jenis kapal.
2. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, dan Driver Behavior Questionnaire (DBQ) untuk mengevaluasi perilaku berisiko pelaut. Penelitian lanjutan diharapkan dapat mengombinasikan metode ini dengan pendekatan observasional langsung atau data objektif seperti rekaman jam kerja dan biometrik guna memperoleh hasil yang lebih akurat.
3. Penelitian ini menggunakan simulator kapal dalam waktu terbatas dengan pengaturan waktu eksperimen pada malam hari. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode longitudinal dalam jangka waktu yang lebih panjang, serta melibatkan situasi nyata di laut guna meningkatkan validitas eksternal dan mengkaji secara langsung pengaruh kualitas tidur terhadap perilaku dan keselamatan kerja pelaut dalam konteks operasional yang sebenarnya.