

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap pengemudi truk di PT BP Transportasi Logistik, serta sesuai hasil pengolahan dan analisis data, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kelelahan kerja pada pengemudi truk PT BP Transportasi Logistik berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Subjective Self Rating Test* (SSRT) dan *Bourdon Wiersma Test*, berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil SSRT menunjukkan bahwa mayoritas pengemudi merasakan adanya kelelahan fisik dan mental setelah bekerja, sedangkan hasil *Bourdon Wiersma Test* menunjukkan adanya penurunan performa kerja pada aspek kecepatan, ketelitian, dan konstansi setelah aktivitas mengemudi. Pengemudi pada kelompok usia 25-44 tahun umumnya mengalami kelelahan sedang, namun beberapa pengemudi menunjukkan kelelahan tinggi hingga sangat tinggi. Sementara itu, pengemudi pada kelompok usia 45-64 tahun cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi serta penurunan kemampuan konsentrasi dan kestabilan kerja yang lebih besar dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Secara keseluruhan, hasil kedua metode menunjukkan bahwa kelelahan kerja terjadi baik secara subjektif maupun objektif dan berdampak pada menurunnya kemampuan pengemudi dalam mempertahankan fokus, ketelitian, dan konsistensi kerja selama berkendara, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kesalahan saat mengemudi.
2. Kebiasaan mengemudi pengemudi truk PT BP Transportasi Logistik terdapat perbedaan pola antar kelompok usia. Kelompok usia 25-44 tahun menunjukkan variasi kebiasaan mengemudi yang lebih beragam, yang mengindikasikan adanya perbedaan tingkat kehati-hatian, pengalaman berkendara, dan respons terhadap tekanan kerja. Sementara itu, kelompok usia 45-64 tahun cenderung memiliki

pola mengemudi yang lebih stabil dan konsisten, yang diduga dipengaruhi oleh pengalaman berkendara yang lebih panjang. Secara keseluruhan, faktor usia mempengaruhi pola kebiasaan mengemudi pengemudi, dimana pengemudi yang lebih muda menunjukkan perilaku yang lebih bervariasi, sedangkan pengemudi yang lebih tua cenderung lebih konsisten dalam berkendara. Perbedaan tersebut berpotensi mempengaruhi tingkat keselamatan dan risiko selama aktivitas transportasi logistik.

3. Berdasarkan hasil pengujian, kelelahan kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko kecelakaan lalu lintas pada pengemudi truk PT BP Transportasi Logistik ($p\text{-value} = 0.018 < 0.05$; $t\text{-statistics} = 2.372$). Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kelelahan kerja berpengaruh terhadap meningkatnya risiko kecelakaan lalu lintas. Kelelahan menyebabkan penurunan konsentrasi, kewaspadaan, dan kemampuan merespons situasi di jalan, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan saat berkendara.
4. Berdasarkan hasil pengujian, kebiasaan mengemudi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko kecelakaan lalu lintas pada pengemudi truk PT BP Transportasi Logistik ($p\text{-value} = 0.138 > 0.05$; $t\text{-statistics} = 1.486$). Hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengemudi belum terbukti secara langsung mempengaruhi risiko kecelakaan lalu lintas. Dengan demikian, risiko kecelakaan pada pengemudi truk tidak hanya ditentukan oleh kebiasaan mengemudi, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang saling berkaitan dalam aktivitas transportasi logistik.
5. Berdasarkan hasil penelitian, usulan perbaikan yang dapat diterapkan oleh PT BP Transportasi Logistik meliputi, upaya pengendalian kelelahan kerja dan peningkatan keselamatan berkendara melalui penerapan *Fatigue Management System* (FMS), program kesehatan dan manajemen stres kerja, serta monitoring dan evaluasi perilaku mengemudi secara berkala. Upaya tersebut meliputi pengaturan jam kerja dan istirahat, pemantauan kondisi fisik pengemudi sebelum

bekerja, pemeriksaan kesehatan rutin, serta pemanfaatan media monitoring seperti dashcam dan pelaporan *near miss*. Implementasi program tersebut diharapkan dapat mengurangi tingkat kelelahan kerja, meningkatkan perilaku berkendara yang aman, dan menurunkan risiko kecelakaan lalu lintas pada pengemudi truk PT BP Transportasi Logistik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kelelahan kerja dan kebiasaan mengemudi terhadap risiko kecelakaan pada pengemudi truk di PT BP Transportasi Logistik, maka beberapa saran yang dapat diberikan sebagai bahan evaluasi dan perbaikan adalah sebagai berikut:

1. PT BP Transportasi Logistik disarankan untuk menerapkan program pengelolaan kelelahan kerja (*Fatigue Management System*) secara lebih terstruktur melalui pengaturan jam kerja dan waktu istirahat yang memadai, pemantauan kondisi fisik pengemudi sebelum bekerja, serta evaluasi tingkat kelelahan secara berkala. Selain itu, perusahaan perlu meningkatkan program keselamatan berkendara melalui pelatihan *defensive driving*, *monitoring* perilaku mengemudi menggunakan dashcam, serta pencatatan dan evaluasi kejadian *near miss* sebagai upaya pencegahan kecelakaan lalu lintas.
2. Pengemudi diharapkan lebih memperhatikan kondisi fisik dan mental sebelum melakukan perjalanan dengan memastikan waktu tidur yang cukup, memanfaatkan waktu istirahat secara optimal, serta menghindari aktivitas yang dapat memperburuk kondisi kelelahan. Pengemudi juga perlu mempertahankan perilaku berkendara yang aman dan mematuhi prosedur keselamatan selama menjalankan aktivitas transportasi.
3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mencakup lebih dari satu perusahaan transportasi sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi

yang lebih luas. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi risiko kecelakaan lalu lintas, seperti durasi tidur, jam kerja, beban kerja mental, kondisi kesehatan, kondisi jalan, dan faktor lingkungan kerja. Penggunaan metode pengukuran objektif lainnya, seperti *reaction time test*, *eye tracking*, atau *monitoring* kelelahan berbasis teknologi, juga dapat dipertimbangkan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan akurat.