

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan setelah melakukan pengumpulan, pengolahan, dan analisis data mengenai beban kerja mental pada pengemudi ojek *online* di Kota Purwokerto adalah sebagai berikut :

1. Dalam pengukuran beban kerja mental menggunakan metode RSME terdapat enam indikator yang diperhitungkan yaitu beban mental kerja, kesulitan kerja, performansi kerja, usaha mental kerja, kecemasan dan kegelisahan kerja, dan kelelahan kerja. Berdasarkan hasil rata-rata pengukuran beban kerja mental pada pengemudi ojek *online* di Kota Purwokerto didapatkan hasil bahwa indikator yang paling dirasakan oleh pengemudi ojek *online* yaitu performansi kerja, usaha mental kerja dan kelelahan kerja.
2. Berdasarkan hasil perhitungan regresi linear yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat dilihat keempat uji korelasi yang dilakukan hanya ada satu yang saling berhubungan, yaitu hubungan antara beban kerja mental terhadap kecelakaan. Hasil analisis yang dilakukan pada pengemudi ojek *online* di Kota Purwokerto terkait hubungan antara beban kerja mental terhadap kecelakaan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat dan arah yang positif. Sedangkan untuk variabel waktu kerja terhadap beban kerja mental menunjukkan hubungan yang belum bisa diprediksi, akan tetapi arah hubungan kedua variabel independen adalah positif, artinya semakin lama waktu kerja maka akan meningkatkan kelelahan kerja yang dapat mengakibatkan kecelakaan pada pengemudi ojek *online*.
3. Perbaikan yang perlu dilakukan untuk mengurangi tingkat beban kerja mental yaitu pengemudi ojek *online* dapat mengatur waktu kerja sesuai dengan kapasitas tenaga yang dimiliki selalu menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, menerapkan sistem *one day off* setiap minggunya, dan

menciptakan suasana kerja yang nyaman atau bekerja sama dengan pihak ojek *online* yang lain untuk sekedar berinteraksi atau sekedar bertukar informasi dan pikiran. Sedangkan untuk mengurangi tingkat kecelakaan pengemudi ojek *online* bisa menerapkan teknik *defensive driving* sehingga dapat meminimalisasi terjadinya kecelakaan.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil analisis penulis memberikan saran kepada pengemudi ojek *online* untuk tidak memaksakan diri saat bekerja dan apabila bekerja lebih dari 8 jam per hari dapat diimbangi dengan istirahat yang cukup dan menjaga pola tidur sehingga pengemudi bisa fokus pada saat berkendara apalagi saat membawa penumpang. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan bisa menganalisis menggunakan metode dan faktor lain yang dapat menyebabkan tingginya beban kerja mental dan kecelakaan lalu lintas pada pengemudi ojek *online*.

