

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan dan saran yang disusun berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab V sebagai jawaban atas rumusan masalah penelitian.

6.1 Kesimpulan

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

1. Sebanyak 82% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 72% mengalami kelelahan ringan. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kelelahan pengemudi travel dengan nilai $r = 0,556$ dan $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur pengemudi, maka tingkat kelelahan cenderung meningkat.
2. Sebanyak 68% responden memiliki beban kerja mental pada kategori sangat tinggi. Namun, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dan tingkat kelelahan pengemudi travel dengan nilai $r = 0,200$ dan $p = 0,163$, sehingga beban kerja mental belum menunjukkan pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kelelahan.
3. Upaya penurunan kelelahan pengemudi travel perlu difokuskan pada Pengaturan jadwal kerja pengemudi secara terstruktur, Pengaturan waktu istirahat yang jelas dan terencana, dan pemantauan dan evaluasi berkala kondisi kelelahan pengemudi. Penerapan upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan keselamatan perjalanan, menurunkan risiko kecelakaan lalu lintas, serta meningkatkan kesejahteraan dan kenyamanan kerja pengemudi. Selain itu, pengelolaan kelelahan yang lebih baik berpotensi meningkatkan profesionalisme pengemudi dan kepercayaan masyarakat terhadap layanan travel sebagai moda transportasi yang aman dan andal.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah didapatkan, maka saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kelelahan pengemudi selain dari faktor kualitas tidur dan beban kerja mental seperti kebiasaan pengemudi, durasi kerja, shift kerja, kondisi lingkungan kerja, dan stres kerja.
2. Bagi agen travel disarankan untuk membatasi jam kerja pengemudi maksimal 8–10 jam efektif per hari, mewajibkan *day off* setelah dua perjalanan, serta memberikan istirahat minimal 8 jam setelah perjalanan malam. Pengemudi perlu memperoleh waktu istirahat 30 menit setiap 4 jam perjalanan dan difasilitasi ruang istirahat yang layak agar kebutuhan tidur 6–8 jam terpenuhi. Untuk perjalanan lebih dari 6 jam disarankan menggunakan dua pengemudi dan pada perjalanan malam wajib didampingi *helper*. Selain itu, perusahaan perlu melakukan pemantauan kesehatan berkala.
3. Bagi pemerintah atau instansi terkait disarankan untuk mempertimbangkan kebijakan pembatasan kerja malam bagi pengemudi usia lanjut, mengingat peningkatan risiko kelelahan dan penurunan kondisi fisiologis pada kelompok usia tersebut.