

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini dijelaskan mengenai kesimpulan dan saran. Kesimpulan dibuat berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat sebelumnya pada bab pendahuluan. Saran diberikan untuk dapat dipertimbangkan agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi.

#### **V.1 Kesimpulan**

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan yang dibuat untuk menjawab rumusan masalah yang sudah dibuat pada bab sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Beban kerja mental pekerja di kantor Pride n Joy Co memiliki kategori beban kerja mental tinggi dan sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari nilai *weighted workload* (WWL) untuk bagian *marketing* memiliki rata-rata sebesar 77,6. Lalu, bagian kreatif memiliki rata-rata sebesar 79. Sedangkan, bagian administrasi dan bagian *finance* masing-masing memiliki nilai WWL sebesar 74,7 dan 81,3. Dimana, bagian *finance* memiliki kategori beban kerja mental sangat tinggi dikarenakan memiliki nilai WWL terbesar dibandingkan nilai WWL pekerja lain.
2. *Fatigue* (kelelahan) pekerja Pride n Joy Co berdasarkan perhitungan memiliki klasifikasi tingkat kelelahan “diperlukan perbaikan”. Rata-rata nilai *Cardiovascular Load* (CVL) untuk ketujuh pekerja adalah sebesar 31,6%.
3. Usulan perbaikan sistem kerja berdasarkan hasil pengukuran beban kerja mental dan *fatigue* (kelelahan) pekerja Pride n Joy Co menghasilkan lima rekomendasi yang disetujui oleh perusahaan. Usulan perbaikan sistem kerja tersebut adalah pemberian waktu istirahat di sela-sela bekerja yang didukung dengan kegiatan *stretching* (peregangan) yang dapat dilakukan di kursi kerja, pemberian musik, perhitungan standar porsi makanan pekerja berdasarkan kebutuhan energi, penambahan jumlah pekerja, dan rekomendasi kursi kerja yang disesuaikan dengan antropometri pekerja.

## **V.2 Saran**

Pada bagian ini akan diberikan beberapa saran yang dianggap perlu untuk penelitian berikutnya mengenai analisis dan usulan perbaikan sistem kerja. Saran ini bertujuan agar penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan lebih baik lagi. Berikut merupakan beberapa saran yang dapat diberikan.

1. Mencari metode pengukuran yang lain baik secara objektif maupun subjektif agar mendapat hasil yang lebih akurat. Misalnya metode SOFI dan metode SWAT.
2. Melakukan implementasi terkait usulan perbaikan yang diberikan agar dapat dilakukan evaluasi apakah beban kerja mental dan tingkat kelelahan dapat berkurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antropometriindonesia. (2013). *Rekap Data Antropometri Indonesia*. Diunduh dari: [https://antropometriindonesia.org/index.php/detail/artikel/4/10/data\\_antropometri](https://antropometriindonesia.org/index.php/detail/artikel/4/10/data_antropometri). [Diakses pada tanggal 2 Januari 2024]
- Australian Safety and Compensation Council. (2006). *Summary of Recent Indicative Research: Work-Related Fatigue*. Australian Government: Australia. [Diakses pada tanggal 04 Oktober 2023]
- Azwar, I. R., & Siswanto. (2015). Beban Kerja: Implikasinya Terhadap Motivasi Kerja dengan Kemampuan Kerja Sebagai Variabel Intervening pada Karyawan Ban UMKM. *Jurnal Keuangan Dan Perbankan*, 19 (3). 475-487. Doi: <https://doi.org/10.26905/jkdp.v19i3.45>
- Brandt, F. (1985). *Human Behavior at Work. Organizational Behavior*. Singapore: McGraw-Hill.
- Dhanial, D. R. (2010). Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Kasus pada Medical Representatif di Kota Kudus). *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Diniaty, D. & Muliadi, Z. (2016). Analisis Beban Kerja Fisik dan Mental Karyawan Pada Lantai Produksi Di PT. Pesona Laut Kuning. *Jurnal Sains, Teknologi, & Industri*. 13(2). 203-210. [Diakses pada tanggal 15 Januari 2024]
- Gibson, I. D. (2009). *Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Gopher, D., & Donchin, E. (1986). Workload – An Examination of The Concept: Chapter 41. *Handbook of Perception and Human Performance*.
- Harding, S. T., & Jason, L. A. (2003). *What Is Fatigue? History and Epidemiology*. Diunduh dari: [https://www.researchgate.net/publication/236996409\\_What\\_Is\\_Fatigue\\_History\\_and\\_Epidemiology](https://www.researchgate.net/publication/236996409_What_Is_Fatigue_History_and_Epidemiology). [Diakses pada tanggal 03 Februari 2024]
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX. Dalam P.A. Hancock, & Meshkati, N. (1988). *Human Mental Workload. Advances in Psychology*. 139-183.

- IKEA Indonesia. Diunduh dari: <https://www.ikea.co.id/in/produk/perabot-gaming/perabot-gaming/huvudspelare-art-50522667>. [Diakses pada tanggal 2 Januari 2024]
- International Ergonomics Association. (2000). International Ergonomics & Human Factors Association. Diunduh dari: <https://iea.cc/>. [Diakses pada tanggal 2 Januari 2024]
- Job, R. S., & Dalziel, J. (2000). *Defining Fatigue as a Condition of the Organism and Distinguishing It from Habituation, Adaptation, and Boredom*. Boca Raton: CRC Press.
- Jogiyanto, H. M. (2005). *Sistem Teknologi Informasi: Pendekatan Terintegrasi: Konsep Dasar, Teknologi, Aplikasi, Pengembangan dan Pengelolaan*. Edisi 2. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kementerian Perindustrian Republik Indonesia. (2019, 6 November). Industri Tekstil dan Pakaian Tumbuh Paling Tinggi. Diunduh dari: <https://kemenperin.go.id/artikel/21191/Industri-Tekstil-dan-PakaianTumbuh-Paling-Tinggi>. [Diakses pada tanggal 15 Oktober 2023].
- Kocalevent, R. D., Hinz, A., Braehler, E., & Klapp, B. F. (2011). Determinants of Fatigue and Stress. *BMC Research Notes*, 4, 238.
- Kroemer, K. H. E., (1997). Assessment of Human Muscle Strength Regulation. *Proceeding in Annual Conference of Human Factor Society. Human Factor Society Santa Monica, California*. 19-20.
- Macdonald, W. (2003). *The Impact of Job Demands and Workload on Stress and Fatigue* (38 th ed., Vol.2). Australian Psychologist.
- Mondy, R. W., & Noe, R. M. (2005). *Human Resources Management 9<sup>th</sup> Edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Munandar, A.S. (2017). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas 145 Indonesia Press.
- Nikulin, C., Lopez, G., Pinonez, E., Gonzalez, L., & Zapata, P. (2019). *NASA-TLX for Predictability and Measurability of Instructional Design Models: Case Study in Design Methods*. Educational Technology Research and Development. 67 (2). 467-493. Doi: <https://doi.org/10.1007/211423-019-09657-4>

- Nurmianto, E. (1996). *Ergonomi: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.
- Pheasant, S. (2003). *Bodyspace: Anthropometry, Ergonomics, and the Design of Work*. Taylor & Francis. Diunduh dari: [https://www.academia.edu/23993416/BodySpace\\_Ebook\\_Ergonomic](https://www.academia.edu/23993416/BodySpace_Ebook_Ergonomic)
- Purnomo, H. (2012). *Perancangan Sistem Kerja Berkelanjutan: Pendekatan Holistik Untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja*. Pidato Pengukuhan Guru Besar Teknik Industri Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Ramiayu, D. D. (2022). Tantangan Pengembangan Industri Tekstil dan Pakaian Jadi Indonesia. Buletin APBN. Vol 7 (2). Diunduh dari: <https://berkas.dpr.go.id/puskajianggaran/kajian/file/kajian-30.pdf>
- Rizqiansyah, M. Z. A. (2017). Hubungan Antara Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental Berbasis Ergonomi Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja pada Karyawan PT Jasa Marga (Persero) Tbk Cabang Surabaya Gempol. *Jurnal Sains Psikologi*. 6 (1). 37-42. Diunduh dari: <https://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/view/980>
- Robertson, M.M. (2001). Macroergonomics: A Work System Design Perspective. *Proceeding of the SELF-ACE Conference - Ergonomics For Changing Work*, 1, 67-77.
- Rosadi, G. A. Z. (2014). *Hubungan Beban Kerja dan Kepuasan Kerja dengan Intensi Berhenti Bekerja Karyawan Contact Center Garuda Indonesia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Schultz, D., & Schultz, S.E.. (2006). *Psychology Work Today* (9 Edition). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Sharpe, M., & Wilks, D. (2002). ABC of Psychological Medicine Fatigue. *Clinical Review*. 325 (480). 480-483. Doi: <https://doi.org/10.1136/bmj/325.7362.480>
- Suma'mur, P. K. (1996). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung.
- Sutalaksana, I. Z., Anggawisastra, R., Tjakraatmadja, J. H. (1979). *Teknik Perancangan Sistem Kerja*, Bandung: Jurusan Teknik Industri ITB.

- Sutalaksana, I. Z., Anggawisastra, R., Tjakraatmadja, J. H. (2006). *Teknik Perancangan Sistem Kerja*, Bandung: Jurusan Teknik Industri ITB.
- Tarwaka. (2009). *Kuisisioner Pengujian Kelelahan Umum*. [Diakses pada tanggal 4 Oktober 2023].
- Tarwaka. (2013). *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri (Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja Revisi Edisi II)*. Surakarta: Harapan Press.
- World Health Organization. (2020, 27 April). Archived: WHO Timeline - COVID-19. Diunduh dari: <https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Yassierli, Wijayanto, T., Hardiningtyas, D., Dianita, O., Muslim, K., & Kusmasari, W. (2020). *Panduan Ergonomi "Working From Home"*. Perhimpunan Ergonomi Indonesia. Surabaya. Diunduh dari: <https://www.its.ac.id/burb/wp-content/uploads/sites/106/2021/07/Panduan-Ergonomi-WFH-PEI-200514-OnlineVer.pdf>. [Diakses pada tanggal 2 Januari 2024].