

## BAB VI PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

1. Diketahui Nilai rata-rata beban kerja mental dengan metode DRAWS pada pegawai *daily check* sebesar 71,7%, maka kategori beban kerja mental yang dialami oleh para pegawai *daily check* termasuk dalam **beban kerja mental overload**. Sedangkan diketahui untuk nilai rata-rata dari pengukuran tingkat kelelahan fisik dengan metode SOFI didapatkan nilai sebesar 4,4 yang berarti para pegawai *daily check* PT KAI tersebut mengalami tingkat kelelahan fisik di level **Sedang**.
2. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat **korelasi negatif kuat antara beban kerja mental dengan usia, artinya terjadinya hubungan negatif yang kuat** antar beban kerja mental dengan usia dimana usia muda akan cenderung mengalami beban kerja mental yang tinggi, sedangkan untuk usia tua akan cenderung mengalami beban kerja mental yang rendah pada aktivitas pegawai *daily check* PT KAI sedangkan untuk hubungan beban kerja mental dengan masa kerja menunjukkan **korelasi negatif yang kuat**, artinya bahwa pegawai yang memiliki masa kerja rendah akan merasakan beban kerja mental yang tinggi, begitu juga sebaliknya jika masa kerja pegawai tinggi maka beban kerja mental yang dirasakan pegawai akan semakin rendah.
3. Rekomendasi kepada manajemen PT Kereta Api Indonesia (Persero) Depo Lokomotif Tanjung Karang tentang upaya yang dapat diambil untuk mengurangi beban kerja mental pada pegawai *daily check*, yaitu pengaturan waktu, pelatihan keterampilan dalam mengelola stress, serta evaluasi rutin yang diberikan kepada para pegawai *daily check* untuk dapat mengurangi beban kerja mental.

### 6.2 Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan metode lain seperti NASA-TLX, RSME dan metode lainnya yang dapat digunakan untuk mengukur beban kerja mental.

2. Berdasarkan analisa studi kelayakan yang telah dilakukan, dapat disarankan hasil pengukuran beban kerja mental ini dapat dijadikan pertimbangan pihak manajemen untuk melakukan atau menerima rekomendasi dari penenliti agar beban kerja mental yang dialami oleh para pegawai menjadi *underload* atau *optimalload*.

