

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan perhitungan beban kerja menggunakan metode NASA-TLX, operator *sewing* line 1 mengalami tingkat beban kerja mental yang signifikan. Dari total 29 operator, 7 orang mengalami beban sangat berat, 18 orang berat, 2 orang agak berat, dan 2 orang sedang. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa aktivitas pekerjaan di *sewing* line 1 merupakan pekerjaan yang berat dan melelahkan secara mental.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya dari pihak manajemen perusahaan. Beberapa langkah yang dapat diambil meliputi otomatisasi tugas rutin untuk mengurangi tekanan mental dari pekerjaan berulang. Pembagian tugas yang merata juga diperlukan agar tidak ada satu individu yang terbebani terlalu berat. Selanjutnya, memberikan pelatihan yang memadai untuk meningkatkan keterampilan pekerja dapat meningkatkan efisiensi dan kepercayaan diri.

Manajemen waktu dan dukungan psikologis juga menjadi faktor kunci dalam mengelola beban kerja mental. Lingkungan kerja yang dirancang dengan baik dari segi ergonomi dapat memberikan kenyamanan dan meningkatkan kinerja. Waktu istirahat yang cukup, peregangan, dan kegiatan rekreasi dapat membantu karyawan mengatasi kelelahan dan tekanan.

Umpan balik rutin tentang kinerja individu, keterlibatan dalam pengambilan keputusan, dan evaluasi reguler terhadap proses kerja juga merupakan langkah-langkah yang penting. Ini tidak hanya membantu dalam mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, tetapi juga memberikan karyawan rasa tanggung jawab dan kontrol, yang dapat mengurangi tingkat stres.

Penting untuk diingat bahwa setiap organisasi dan individu memiliki kebutuhan yang berbeda, sehingga pendekatan yang efektif dapat bervariasi. Hasil penilaian menggunakan NASA TLX dapat menjadi landasan untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan beban kerja mental yang tinggi, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan dan kinerja individu di *sewing* line 1.