

BAB IV

PENUTUP

IV.1 Kesimpulan

IV.1.1 Kondisi Perilaku *Highway Hypnosis* pada Pengguna Tol Pejagan-Pemalang

Hasil penelitian yang dilakukan pada ruas Jalan Tol Pejagan-Pemalang menunjukkan bahwa mayoritas pengemudi berada pada kategori tingkat *highway hypnosis* "sedang". Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan konsentrasi dan kewaspadaan dalam berkendara, meskipun belum berada pada tingkat yang ekstrem.

Faktor yang paling dominan memengaruhi penurunan konsentrasi adalah kurangnya waktu tidur sebelum perjalanan, kelelahan fisik yang hampir menyebabkan hilangnya fokus, tingkat stres selama perjalanan, serta karakteristik jalan yang monoton. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa fenomena *highway hypnosis* merupakan kondisi yang cukup umum terjadi pada pengemudi jalan tol, sehingga diperlukan langkah preventif guna mencegah peningkatan risiko kecelakaan lalu lintas.

IV.1.2 Faktor Penyebab *Highway Hypnosis*

Beberapa faktor utama yang memengaruhi terjadinya *highway hypnosis* meliputi:

1. Perjalanan yang Monoton

Karakteristik jalan tol yang panjang, lurus, dan minim variasi visual berpotensi menimbulkan kejenuhan, sehingga menurunkan tingkat kewaspadaan pengemudi.

2. Kelelahan Fisik dan Psikologis

Pengemudi yang kurang tidur atau mengalami kelelahan fisik dan mental cenderung mengalami penurunan fokus serta lambat dalam merespons situasi lalu lintas.

3. Kurangnya Stimulasi Lingkungan

Kondisi lalu lintas yang relatif sepi serta minimnya variasi rangsangan visual dapat menyebabkan pengemudi berada

dalam kondisi mengemudi otomatis (*automaticity*), yang mengurangi kesadaran situasional.

4. Perjalanan Panjang Tanpa Istirahat Memadai

Perjalanan jarak jauh tanpa jeda istirahat yang cukup memperparah kelelahan, sehingga berdampak pada penurunan perhatian dan peningkatan risiko kecelakaan.

IV.1.3 Upaya Penanganan *Highway Hypnosis* pada Pengemudi

Upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalkan risiko *highway hypnosis* antara lain:

1. Sosialisasi dan Edukasi

Peningkatan kesadaran pengemudi mengenai bahaya *highway hypnosis* melalui media informasi, papan peringatan, maupun kampanye keselamatan berkendara.

2. Penambahan Infrastruktur Pendukung

Pemasangan *rumble strips* dan perangkat visual seperti lampu peringatan pada segmen jalan yang panjang dan lurus guna meningkatkan rangsangan sensorik serta mempertahankan kewaspadaan pengemudi.

3. Optimalisasi Fasilitas Istirahat (Rest Area)

Penyediaan rest area yang memadai dan tersebar strategis agar pengemudi dapat beristirahat secara berkala untuk menjaga kondisi fisik dan mental selama perjalanan jauh.

IV.2 Saran

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas ruang lingkup kajian dengan mengintegrasikan analisis faktor psikologis dan fisiologis secara lebih mendalam, seperti tingkat stres, kualitas tidur, serta indikator kelelahan berbasis biometrik. Penelitian juga dapat diperluas pada ruas jalan tol lain untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena *highway hypnosis* di Indonesia.

Selain itu, pengembangan sistem deteksi dini berbasis teknologi—seperti sensor pemantau perilaku mengemudi atau kamera pendeteksi tanda kelelahan—dapat menjadi fokus penelitian lanjutan guna mendukung peningkatan keselamatan lalu lintas di jalan tol.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, A. A. (2024). Interaksi Faktor-Faktor Penyebab Kecelakaan di Jalan Tol dengan Kesenjangan Kecepatan sebagai Pemicu Kejadian Tabrak dari Belakang pada Malam Hari di Jalan Tol Cipali 2021 terjadi 1 . 000 kasus kecelakaan lalu lintas di ruas Tol Cipali dengan jumlah korba. 2(2).
- Aprianto, R., Rokhim, A., Basuki, A., & Sugiyarto, S. (2021). Pengaruh Karakteristik Pengemudi Dan Pemanfaatan Rest Area Terhadap Kelelahan Pengemudi Studi Kasus Ruas Jalan Tol Pejagan - Solo. *Jurnal Keselamatan Transportasi Jalan (Indonesian Journal of Road Safety)*, 8(1), 92–103. <https://doi.org/10.46447/ktj.v8i1.310>
- Azizul, I. (2020). Analisis Faktor Risiko Tingkat Kelelahan Supir Bus Rapid Transit (BRT) Trans Jateng Penyebab Kecelakaan Lalu Lintas. 1(938), 6–37.
- Berliana, N. (2021). Hypno Teaching. *Dasar-Dasar Ilmu Politik*, 18.
- Cerezuela, G. P., Tejero, P., Chóliz, M., Chisvert, M., & Monteagudo, M. J. (2004). Wertheim ' s hypothesis on ' highway hypnosis ': Empirical evidence from a study on motorway and conventional road driving Wertheim ' s hypothesis on ' highway hypnosis ': empirical evidence from a study on motorway and conventional road driving. December. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2004.02.002>
- Darmawan, A., & Pattipawaej, O. C. (2016). Terhadap Konsentrasi Pekerja. *Seminar Nasional Sains Dan Teknologi*, November, 1–12.
- Febriani syahfitri, F. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Mengemudi pada Pengemudi Truk Barang di Ekspedisi Jadi Jaya Express Medan Tahun 2018. 2.
- Imam Budy Prastiyo. (2023). Analisis Kejadian dan Biaya Kecelakaan Lalu Lintas (Studi Kasus Kota Jambi). *Jurnal Keselamatan Transportasi Jalan (Indonesian Journal of Road Safety)*, 10(2), 116–124. <https://doi.org/10.46447/ktj.v10i2.561>
- Khotimah, K., & Sjafruddin, A. (2024). Analysis of Driver Fatigue Caused By Highway Hypnosis in Monotonous Geometrics of Road: State of the Arth 31

Review. International Conference on Civil, Structural and Transportation Engineering, 0–8. <https://doi.org/10.11159/iccste24.175>

M, F. R., & Widowati, E. (2021). Kecelakaan Lalu Lintas Jalan Tol Ruas Batang Semarang Berdasarkan Karakteristik Faktor Penyebab Kecelakaan Tahun 2019. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(2), 214–222. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>

Maelana, H. W. D., & Wibowo, P. E. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Pengemudi Terlibat Dalam Kecelakaan Lalu Lintas Di Kota Yogyakarta. *Albama: Jurnal Bisnis Administrasi Dan Manajemen*, 16(1), 48. <https://doi.org/10.56606/albama.v16i1.117>

Oktopianto, Y., & Pangesty, S. (2021). Analisis Daerah Lokasi Rawan Kecelakaan Jalan Tol Tangerang-Merak. *Jurnal Keselamatan Transportasi Jalan (Indonesian Journal of Road Safety)*, 8(1), 26–37. <https://doi.org/10.46447/ktj.v8i1.301>

Putri, A. S. Y., Aswim, D., & Natsir, R. A. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecelakaan Lalu Lintas di Kabupaten Sikka. *Seminar Nasional Teknologi, Kearifan Lokal Dan Pendidikan Transformatif (SNTEKAD)*, 1(1), 62–70. <https://doi.org/10.12928/sntekad.v1i1.15698>

Rantika, N. S., Gery, M. I., & Rosmi, F. (2024). Meningkatkan Pemahaman Hasil Belajar tentang Materi Keselamatan di Jalan Raya melalui Model Pembelajaran PBL di Kelas 2 . 1 SD Lab School FIP UMJ. 169–181.

Shi, H., Longfei Chen, Xiaoyuan Wang, Wang, B., Wang, G., & Zhong, F. (2023). Research on Recognition of Road Hypnosis in the Typical Monotonous Scene. 1–22. <https://www.mdpi.com/1424-8220/23/3/1701>

Wahyuni, I. (2021). Studi Peluang Penyebab Kecelakaan Lalu Lintas Pada Usia Muda Dengan Menggunakan Metode Fault Tree Analysis (FTA). *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.

Wikipedia. (n.d.). Highway hypnosis. Wikipedia. https://doi.org/https://en.wikipedia.org/wiki/Highway_hypnosis