

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

IV.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 100 responden pengemudi di Jalan Tol Surabaya–Mojokerto, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

IV.1.1 Faktor-faktor yang Teridentifikasi Mempengaruhi Highway Hypnosis

Monotoni lingkungan jalan: Sebanyak 77% responden menyatakan bahwa pemandangan Tol Surabaya–Mojokerto terasa monoton dan membosankan, serta 55% merasakan konsentrasi menurun akibat jalan yang lurus dan panjang.

Kelelahan akibat durasi mengemudi panjang: Sebanyak 70% responden pernah mengemudi lebih dari 4 jam tanpa istirahat, dan 52% pernah memaksakan diri mengemudi meskipun sudah dalam kondisi lelah.

Faktor psikologis (tekanan deadline): Sebanyak 79% responden mengalami stres saat berkendara akibat tekanan deadline pekerjaan, menjadikannya faktor psikologis yang paling banyak disetujui.

Waktu sirkadian (mengemudi dini hari): Sebanyak 53% responden pernah mengemudi pada jam 02.00–05.00, yakni periode rawan kantuk alami tubuh manusia.

IV.1.2 Gambaran Persepsi Pengemudi terhadap Gejala Highway Hypnosis

Melamun saat mengemudi (mind-wandering): Merupakan gejala paling umum, dengan 80% responden mengaku pernah melamun memikirkan hal lain saat mengemudi.

Mengemudi secara otomatis tanpa kesadaran penuh: Sebanyak 61% responden pernah merasakan fenomena ini, yang merupakan inti dari highway hypnosis.

Memory loss (lupa bagian perjalanan): Sebanyak 59% responden pernah tiba-tiba lupa dengan bagian perjalanan yang baru saja dilalui.

Hampir menabrak atau keluar lajur: Sebanyak 55% responden pernah tersadar dalam situasi hampir menabrak atau keluar jalur, yang mengindikasikan potensi risiko keselamatan yang nyata.

Upaya penanganan positif: Sebanyak 89% responden memiliki kebiasaan beristirahat di rest area saat lelah, dan 71% menggunakan kopi atau musik untuk menjaga fokus. Tingkat upaya penanganan berada dalam kategori sedang, menunjukkan kesadaran yang perlu terus ditingkatkan.

IV.1.3 Faktor Paling Dominan Mempengaruhi Highway Hypnosis

Tekanan deadline (Q5) menjadi faktor paling dominan dengan persentase persetujuan tertinggi sebesar 79%, menunjukkan bahwa tekanan psikologis pekerjaan secara signifikan memengaruhi kondisi mental pengemudi saat berkendara.

Monotoni jalan (Q1) berada di posisi kedua dengan skor 77%, membuktikan bahwa karakteristik geometrik Tol Surabaya–Mojokerto yang lurus dan panjang berkontribusi besar terhadap penurunan kewaspadaan pengemudi.

Fenomena highway hypnosis bersifat lintas jenis kendaraan, tidak terbatas pada pengemudi profesional saja. Pengemudi mobil pribadi mendominasi sampel (45%), mengindikasikan bahwa risiko ini dialami oleh seluruh segmen pengguna jalan tol.

IV.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Pengemudi: Disarankan untuk lebih disiplin dalam mengatur waktu istirahat, terutama jika menempuh perjalanan jarak jauh. Mengenali gejala awal seperti pikiran mulai melayang atau pandangan terpaku sangat penting agar dapat segera menepi dan beristirahat.

Selain itu, hindari mengemudi pada jam-jam rawan kantuk jika memungkinkan.

2. Bagi Pengelola Jalan Tol: Perlu adanya upaya untuk mengurangi efek monoton jalan melalui inovasi desain lingkungan, seperti penambahan elemen visual yang bervariasi atau pemasangan rambu peringatan aktif. Fasilitas rest area juga perlu terus ditingkatkan agar lebih fungsional dalam mendukung pemulihan pengemudi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif, seperti alat pemantau fisiologis, guna melengkapi data persepsi subjektif. Penelitian juga dapat diperluas cakupannya dengan membandingkan beberapa ruas tol atau melibatkan variabel lain seperti jenis kendaraan dan pengalaman mengemudi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bilatul, A. S., Diajeng Anugrah Cantika Sari, & Fatkurohman Nur Rangga. (2024). Modernisasi Melalui Pembangunan Menuju Kesejahteraan Masyarakat Indonesia. *WISSEN : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 65–75. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i3.172>
- Direktorat Jenderal Bina Marga. (1997). *Manual Kapasitas Jalan Indonesia (MKJI)*.
- Handika, R., Widyastuti, . Hera, & Buana, C. (2019). Evaluasi Kinerja dan Pelayanan Gerbang Tol (Studi Kasus Gerbang Tol Sei Rampah dan Gerbang Tol Tebing Tinggi Ruas Tol MedanKualanamu-Tebing Tinggi). *JURNAL TEKNIK ITS*, 8(2).
- Haris, W. (1977). Fatigue, Circadian Rhythm, and Truck Accidents. 133–146. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2529-1_8
- Khotimah, K., & Sjafruddin, A. (2024). Analysis of Driver Fatigue Caused By Highway Hypnosis in Monotonous Geometrics of Road: State of the Arth Review. *International Conference on Civil, Structural and Transportation Engineering*. <https://doi.org/10.11159/iccste24.175>
- Manikandan, S., & Vijayan, L. (2023). "The White Line Fever; A Great Peril": 'Exploring the Less Addressed Psychological Phenomenon, Highway Hypnosis.' *ISSN*, 11(3). <https://doi.org/10.25215/1103.284>
- PP. NO.15 Tahun 2005. (n.d.). PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 15 TAHUN 2005 TENTANG JALAN TOL.
- PT. Jasa Marga Tol Surabaya - Mojokerto. (2025). *LAPORAN Accident Agustus*.
- Saxby, D. J., Matthews, G., Warm, J. S., Hitchcock, E. M., & Neubauer, C. (2013). Active and passive fatigue in simulated driving: Discriminating styles of workload regulation and their safety impacts. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 19(4), 287–300. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0034386>

- Shi, H., Chen, L., Wang, X., Wang, B., Wang, G., & Zhong, F. (2023). Research on Recognition of Road Hypnosis in the Typical Monotonous Scene. *Sensors*, 23(3). <https://doi.org/10.3390/s23031701>
- Soliani, R. D., Bueno, L., Silva, D. A., De, A., & Barbosa, S. (2023). THE EFFECTS OF FATIGUE ON TRUCK DRIVERS IN CARGO TRANSPORTATION: A LITERATURE REVIEW (Vol. 48, Number 5).
- Zhang, H., Chen, L., Wang, B., Wang, X., Wang, J., Jiao, C., Feng, K., Shen, C., Wang, Q., Han, J., & Liu, Y. (2025). Research on the Identification of Road Hypnosis Based on the Fusion Calculation of Dynamic Human–Vehicle Data. *Sensors*, 25(9). <https://doi.org/10.3390/s25092846>
- Zhang, H., Yan, X., Wu, C., & Qiu, T. (2014). Effect of circadian rhythms and driving duration on fatigue level and driving performance of professional drivers. *Transportation Research Record*, (2402), 19–27. <https://doi.org/10.3141/2402-03>
- Zhang, Q., Wu, C., & Zhang, H. (2020). Driving Fatigue Prediction Model considering Schedule and Circadian Rhythm. *Journal of Advanced Transportation*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/9496259>