

**PENGARUH BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES
KERJA DOSEN JURUSAN TEKNIK INDUSTRI UNTIRTA
PADA PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI



Oleh

MASTONO AJI

3333180001

**JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA
CILEGON-BANTEN
2022**

**PENGARUH BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES
KERJA DOSEN JURUSAN TEKNIK INDUSTRI UNTIRTA
PADA PEMBELAJARAN DARING**

**Skripsi ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Sarjana Teknik**



Oleh

MASTONO AJI

3333180001

**JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA
CILEGON-BANTEN
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini:

NAMA : MASTONO AJI

NIM : 3333180001

JURUSAN : TEKNIK INDUSTRI

JUDUL : PENGARUH BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES
KERJA DOSEN JURUSAN TEKNIK INDUSTRI UNTIRTA PADA
PEMBELAJARAN DARING

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan judul tersebut adalah benar karya saya sendiri dengan arahan dari pembimbing I dan pembimbing II dan tidak ada duplikasi dengan karya orang lain kecuali yang saya sebutkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Cilegon, 28 Juni 2022



MASTONO AJI

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

NAMA : MASTONO AJI
NIM : 3333180001
JURUSAN : TEKNIK INDUSTRI
JUDUL : PENGARUH BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES KERJA DOSEN JURUSAN TEKNIK INDUSTRI UNTIRTA PADA PEMBELAJARAN DARING

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan Diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Teknik pada Jurusan Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Pada hari : Jum'at
Tanggal : 28 Juni 2022

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I : Ani Umyati, S.T., M.T
Pembimbing II : Nuraida Wahyuni, S.T., M.T
Penguji I : Dr. Faula Arina, S.Si., M.Si
Penguji II : Nustin Merdiana Dewantari, S.T., M.T

Mengetahui,

Ketua Jurusan Teknik Industri


Ade Irman Saeful Mutaqin S. S.T., M.T.

NIP. 198206152012121002

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Maret 2022 sampai Agustus 2022 ini ialah “Pengaruh Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Dosen Jurusan Teknik Industri Untirta Pada Pembelajaran Daring”.

Terimakasih penulis ucapkan kepada Ibu Ani Umyati, S.T., M.T. dan Ibu Nuraida Wahyuni, S.T., M.T selaku pembimbing, Ibu Faula Arina, S.Si., M.Si. dan Ibu Nustin Merdiana Dewantari, S.T., M.T. sebagai penguji, serta semua pihak yang terlibat dalam penyusunan laporan penelitian ini. Disamping itu, ungkapan terimakasih juga disampaikan kepada bapak, ibu, serta seluruh keluarga atas do'a dan kasih sayangnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Cilegon, 28 Juni 2022



MASTONO AJI

ABSTRAK

MASTONO AJI. PENGARUH BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES KERJA DOSEN JURUSAN TEKNIK INDUSTRI UNTIRTA PADA PEMBELAJARAN DARING. DIBIMBING OLEH ANI UMYATI, S.T., M.T. NURAIWA WAHYUNI, S.T., M.T.

Adanya dugaan beban kerja mental terhadap stres kerja pada Dosen Jurusan Teknik Industri Untirta karena ada kesamaan kondisi yang terjadi pada saat pembelajaran daring dilaksanakan, dengan dihubungkannya antara beban kerja mental dengan stres kerja kita dapat mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kinerja dosen ketika pembelajaran daring dan mengevaluasinya. Metode penelitian ini menggunakan metode NASA-TLX untuk mengukur dan menganalisis beban kerja mental Dosen. Metode ISMA untuk mengetahui stres kerja yang dialami Dosen berdasarkan tingkatannya. Berdasarkan hasil perhitungan, beban kerja mental sebanyak 52% termasuk kategori sedang. Stres kerja dengan kategori berat sebanyak 60%. Faktor yang paling dominan mempengaruhi beban kerja mental adalah indikator OP (Own Performance). Sifat atau karakteristik perilaku buruk, dan perilaku tidak sehat merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi stres kerja. Nilai t hitung (47,402) > t tabel (2,069) dengan tingkat signifikan sebesar 0,000, hal tersebut memiliki arti $0,000 < 0,05$. Beban kerja mental secara signifikan mempengaruhi stres kerja Dosen.

Kata kunci: *Beban Kerja Mental, Pembelajaran Daring, Stres Kerja, Dosen*

ABSTRACT

MASTONO AJI. THE EFFECT OF MENTAL WORKLOAD ON STRESS WORK OF INDUSTRIAL ENGINEERING UNTIRTA LECTURERS AT ONLINE LEARNING. SUPERVISED BY ANI UMYATI, S.T., M.T. AND NURAIWA WAHYUNI, S.T., M.T.

There is an alleged mental workload on work stress in lecturers of the Department of Industrial Engineering Untirta because there are similar conditions that occur when online learning is carried out, with the connection between mental workload and work stress we can find out the factors that can affect lecturer performance when online learning and evaluate it. This research method uses the NASA-TLX method to measure and analyze the mental workload of lecturers. ISMA method to determine the work stress experienced by lecturers based on their level. Based on the calculation results, mental workload as much as 52% is in the moderate category. Work stress with a weight category of as much as 60%. The most dominant factor affecting mental workload is the OP (Own Performance) indicator. The nature or characteristics of bad behavior, and unhealthy behavior are the most dominant factors influencing work stress. The calculated t value (47,402) > t table (2,069) with a significant level of 0.000, this means $0.000 < 0.05$. Mental workload significantly affects lecturer work stress.

Keywords: *Mental workload, Online Learning, Stress Work, Lecturers*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	vi
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	vii
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Batasan Masalah	6
1.5 Sistematika Penulisan	6
1.6 Penelitian Terdahulu.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Ergonomi	11
2.2 Pembelajaran Daring	12
2.3 Beban Kerja.....	12
2.4 Beban Kerja Mental.....	14
2.5 Stres Kerja	17
2.6 Kecukupan Data	18
2.7 Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja.....	19
2.8 Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	20

2.9	Plot Data	21
2.10	Uji Regresi Linear Sederhana.....	21
BAB III METODE PENELITIAN		23
3.1	Rancangan Penelitian	23
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
3.3	Cara Pengumpulan Data	24
3.4	Alur Pemecahan Masalah	24
3.5	Analisa Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		31
4.1	Pengumpulan Data.....	31
4.2	Pengolahan Data	39
BAB V ANALISA DAN PEMBAHASAN		48
5.1	Total Beban Kerja Mental	48
5.2	Total Stres Kerja	49
5.3	Faktor Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Paling Dominan.....	50
5.4	Pengaruh Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja.....	51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		53
6.1	Kesimpulan.....	53
6.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		55
LAMPIRAN.....		58
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS		73

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan surat edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring. Perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyelenggarakan pembelajaran secara daring. Dalam surat edaran tersebut ada 10 poin dan salah satunya adalah anjuran untuk menerapkan pembelajaran daring dengan tujuan untuk mengurangi interaksi secara langsung karena melonjaknya kasus pandemi. Dalam rangka merespon instruksi pemerintah, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dengan cepat mengeluarkan surat edaran nomor Non:B/4/UN43/TU.00.00/2020 yang berisi berbagai kebijakan umum dalam mewaspadaikan dan mencegah penyebaran Covid-19 di lingkungan kampus.

Diterapkannya metode pembelajaran daring ini menimbulkan sejumlah kendala, selain faktor ketidaksiapan dalam perencanaan pengajaran oleh dosen, proses pengajaran yang menggunakan metode daring menyebabkan dosen harus dituntut untuk terus mempertahankan hasil kualitas pembelajaran agar tidak turun meskipun tanpa tatap muka. Pembelajaran daring juga menghadapi kendala dalam hal sinyal internet karena tidak semua wilayah memiliki koneksi internet yang baik, dan kadang kala dalam prosesnya membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Kemampuan dosen dan mahasiswa dalam hal proses pembelajaran *online* (daring) beragam, ada dosen atau mahasiswa yang sudah terbiasa dengan penggunaan media pembelajaran virtual, ada juga masih merasa terpaksa dan tidak siap. Namun, kondisi pandemi memaksa semuanya harus siap memanfaatkan teknologi informasi untuk mencegah wabah meluas. Dosen dan mahasiswa menjadi aktor dalam pembelajaran secara mandiri dengan bantuan teknologi informasi (Astuti, dkk 2022).

Berdasarkan KBBI, Dosen merupakan tenaga pengajar pada suatu perguruan tinggi dalam jangka waktu tertentu. Dalam proses pembelajaran dengan memanfaatkan kemajuan teknologi digital maka peranan Dosen sangat dibutuhkan karena menjadi salah satu unsur utama dalam pengembangan pembelajaran yang dimana seorang pendidik sudah memiliki pegangan materi dalam bentuk digital seperti *e-learning* yang kini bisa dijangkau secara menyeluruh (Astuti, dkk 2022).

Dosen merupakan pekerjaan yang memiliki ritme kerja yang rutin, yaitu mengajar dengan jam yang sudah ditentukan. Dosen yang juga merupakan tenaga profesional guna merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terutama kepada mahasiswa pada perguruan tinggi. Perubahan pola pembelajaran secara tatap muka menjadi pembelajaran secara daring, mengharuskan dosen selaku tenaga pengajar membentuk mekanisme pembelajaran agar tetap relevan dan diterima dengan mudah oleh mahasiswa ketika kegiatan belajar mengajar dilaksanakan. Hal ini memicu terjadinya beban kerja mental bagi dosen, dikarenakan dosen harus melaksanakan kegiatan pembelajaran yang berbeda tidak seperti biasanya dengan menyesuaikan kondisi yang ada. Sesuai tujuan dari Fakultas Teknik Universitas Sultan Ageng Tirtayasa pada point kedua yaitu mewujudkan tenaga pendidik dan kependidikan yang bermutu dan berkompeten (FT Untirta, 2021).

Tugas tersebut cukup berat karena ini hanya bisa dilakukan oleh dosen yang memiliki kompetensi profesional yang tinggi, hal ini dapat menjadi beban kerja mental bagi dosen yang pada akhirnya menyebabkan stres. Diniari (2019) menyatakan bahwa beban kerja berlebih dapat menurunkan performa kerja dan menimbulkan timbulnya stres. Hubungan beban kerja mental dan tingkat stres yaitu bila beban kerja mental lebih besar daripada kemampuan tubuh, maka akan terjadi rasa tidak nyaman (paling awal), kelelahan (*overstres*), kecelakaan, cedera, rasa sakit, penyakit dan produktivitas menurun (paling akhir). Sebaliknya, jika beban kerja lebih kecil daripada kemampuan tubuh, maka akan terjadi (*understres*), kejenuhan, kebosanan, kelesuan, kurang produktif, dan sakit (Prabawati, 2012).

Menurut konsep keseimbangan ergonomi, beban kerja mental dengan keterbatasan manusia yang menerima beban kerja tersebut harus seimbang. Indikator beban kerja mental yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan *overstress* dan indikator beban kerja mental yang terlalu rendah dapat mengakibatkan *understres*. Faktor beban kerja di tempat kerja dapat mempengaruhi performa kerja. Beban kerja yang dialami dapat berupa beban kerja mental. Semakin berat beban kerja yang ditanggung maka akan semakin besar pula tenaga pendidik mengalami stres kerja. Stres kerja adalah suatu kondisi fisik dan emosional yang berbahaya yang terjadi ketika pekerjaan yang dilakukan tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya dan kebutuhan pekerja (Trisminingsih, 2019).

Aktivitas pembelajaran yang dilakukan dosen ketika pembelajaran daring memiliki banyak hambatan dan tantangan, contohnya seperti ketersediaan koneksi internet, keterbatasan penggunaan teknologi, sarana dan prasarana yang kurang memadai. Selain itu, dosen memiliki beberapa keluhan yang akan dirasakan ketika pembelajaran daring yaitu menatap layar laptop atau *handpohone* dengan durasi yang cukup lama, jaringan yang tidak stabil sehingga menyebabkan putus koneksi ditengah pembelajaran *online*, dan minimnya interaksi mahasiswa dengan dosen yang menyebabkan kesalahpahaman komunikasi antar keduanya. Aktivitas tersebut cukup melibatkan beban mental dan keterbatasan manusia dalam menerima beban kerja. Beban kerja mental sering diartikan sebagai interaksi antara tuntutan tugas/kerja dengan kemampuan manusia atau sumber daya yang dimiliki. Hal tersebut cukup mempengaruhi perbedaan kapasitas antar manusia diantaranya tingkat keterampilan, kesegaran jasmani, keadaan gizi, jenis kelamin, usia, ukuran tubuh dan pekerja yang bersangkutan (Agustina, 2021).

Pengukuran beban kerja mental dapat dilakukan dengan berbagai macam-metode salah satunya yaitu dengan metode NASA-TLX. Metode NASA-TLX merupakan metode dengan pengukuran subyektif beban kerja mental berdasarkan persepsi responden dengan skala sembilan faktor yaitu kesulitan tugas, tekanan waktu, jenis aktivitas, usaha fisik, usaha mental, performansi frustrasi, stres, dan kelelahan yang disederhanakan menjadi enam faktor yaitu kebutuhan mental,

kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, performansi, tingkat frustrasi, dan tingkat usaha (Fathimahhayati dkk, 2018).

Adanya aktivitas mental yang terjadi pada dosen, sehingga memicu terjadinya *overstress* atau *understress*, Kemudian pengukuran indikator tingkat stres pun dapat menggunakan beberapa metode, salah satunya menggunakan kuesioner yang diadopsi dari *International Stres Management Association* (ISMA), kuesioner ini dibuat oleh asosiasi manajemen stres internasional yang terdiri dari beberapa. Pada setiap pertanyaan responden hanya cukup menjawab dengan centang pada kolom “Ya” atau “Tidak” sesuai dengan data atau yang dialami responden. Penilaian kuesioner stres ini melihat dari tingkatan stres responden yang terbagi atas 3 tingkatan yaitu ringan, sedang, dan berat (Dewi dkk, 2019).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode NASA-TLX yang berguna untuk mengukur dan menganalisa beban kerja mental, dan instrumen kuesioner yang diadopsi dari ISMA yang berguna untuk mengukur stres kerja yang dialami oleh para responden atau dalam hal ini dosen. Metode tersebut dipilih karena merupakan metode yang sederhana dan mudah dipahami oleh subyek yang diteliti dan sangat cocok digunakan pada institusi pendidikan seperti mengukur beban kerja mental dan tingkat stres pada tenaga pendidiknya. Dalam pelaksanaannya metode ini sangat mudah diterapkan dan dipahami serta mempunyai keunggulan dari metode lainnya seperti lebih sensitif terhadap berbagai kondisi pekerjaan, setiap faktor penilaian mampu memberikan sumbangan informasi mengenai struktur tugas, dan dalam proses penentuan keputusan lebih cepat dan sederhana (Diniari, 2019).

Terdapat penelitian mengenai analisa pengukuran beban kerja mental dan stres kerja. Penelitian tersebut dapat dijadikan patokan dalam penelitian yang akan dilakukan saat ini. Salah satunya penelitian mengenai hubungan beban kerja mental terhadap stres kerja pada tenaga kependidikan di Kota Batam. Subyek yang diteliti yaitu seluruh tenaga pendidik yang ada di Kota Batam, yaitu sebanyak 120 orang sampel yang akan diambil dari Tenaga Pendidik sebagai sampel dengan menggunakan *simple random sampling* sebagai teknik

pengumpulan sampel. Rekomendasi yang diberikan adalah sebaiknya memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin sehingga pada saat melanjutkan pekerjaan tidak dibebani beban kerja sebelumnya dan sebaiknya tenaga pendidik di Kota Batam menjadwalkan olahraga ringan sebelum aktifitas kerja dilakukan atau juga bisa dilakukan pada sela pekerjaan seperti seperti menggerakkan tangan dan kaki saat duduk (Zetli, 2019).

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, adanya dugaan beban kerja mental terhadap stres kerja pada Dosen Jurusan Teknik Industri Universitas Sultan Ageng Tirtayasa karena ada kesamaan kondisi yang terjadi pada saat pembelajaran daring dilaksanakan, maka dilakukan penelitian untuk menganalisis pengaruh beban kerja mental dan stres kerja pada dosen karna dengan dihubungkannya antara beban kerja mental dengan stres kerja kita dapat mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kinerja dosen ketika pembelajaran daring dan mengevaluasinya. Beban beban kerja mental yang tinggi dapat dapat memicu terjadinya *overstress* dan beban kerja mental yang rendah dapat memicu terjadinya *understress* yang kemudian berpengaruh terhadap aktivitas pembelajaran.

1.2 Perumusan Masalah

Berikut merupakan perumusan masalah yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kategori beban kerja mental yang diterima dosen pada saat melaksanakan pembelajaran daring?
2. Bagaimana kategori stres kerja yang diterima dosen pada saat melaksanakan pembelajaran daring?
3. Apa saja faktor yang paling dominan mempengaruhi beban kerja mental dan stres kerja dosen pada saat melaksanakan pembelajaran daring?
4. Bagaimana pengaruh beban kerja mental dan stres kerja dosen pada saat melaksanakan pembelajaran daring?

1.3 Tujuan Penelitian

Berikut merupakan tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kategori beban kerja mental yang diterima dosen pada saat melaksanakan pembelajaran daring.
2. Mengetahui kategori stres kerja yang diterima dosen pada saat melaksanakan pembelajaran daring.
3. Mengetahui faktor apa saja yang paling dominan mempengaruhi beban kerja mental dan stres kerja dosen pada saat melaksanakan pembelajaran daring.
4. Mengetahui pengaruh beban kerja mental dan stres kerja dosen pada saat melaksanakan pembelajaran daring.

1.4 Batasan Masalah

Berikut merupakan batasan masalah dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Objek yang diteliti adalah Dosen PNS Jurusan Teknik Industri Untirta yang aktif mengajar.
2. Pengambilan data dilakukan selama 3 bulan.
3. Pengambilan data dilakukan selama semester berjalan.

1.5 Sistematika Penulisan

Berikut merupakan sistematika penulisan dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menguraikan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah serta tujuan dari penelitian dan batasan masalah yang dilakukan pada penelitian di Jurusan Teknik Industri FT Untirta. Pada bab ini dibahas mengenai masalah penelitian

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini berisi mengenai teori-teori yang berhubungan dengan landasan yang digunakan untuk melakukan penelitian serta menentukan metode yang tepat untuk mengolah data.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisi mengenai urutan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penyelesaian yang menjadi objek penelitian, sehingga didapatkan metode penyelesaian masalah yang sistematis.

BAB IV PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA

Bab ini menyajikan data-data informasi yang diperlukan dalam penelitian serta membahas tentang cara pengolahan data yang dilakukan peneliti dalam membuat model pemecahan masalah.

BAB V ANALISA DAN PEMBAHASAN

Bab ini menjelaskan tentang analisa yang didapatkan dari hasil pengolahan data, kemudian dibahas dengan referensi penelitian sebelumnya.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menjabarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil dan pembahasan yang akan menjawab dari rumusan masalah penelitian. Saran berisi hal-hal yang akan dianjurkan oleh peneliti setelah melakukan penelitian.

1.6 Penelitian Terdahulu

Berikut merupakan terdahulu yang dijadikan referensi penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

No	Nama Penulis	Fokus Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1.	Ella Marliani Pertiwi, Hanifa Maher Denny, Baju Widjasena (2017)	Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas	NASA-TLX & Angket <i>General Health Questionnaire</i> (GHQ)	Karakteristik individu seperti umur sebagian besar berusia 41 sampai 60 yaitu 42 responden (84%), sebagian besar Responden 10kultas X Universitas X Kota Semarang adalah perempuan dengan jumlah 26 orang (52%), masa kerja sebagian besar dosen diatas 5 tahun sebesar 48 responden (96%). Sebagian besar responden memiliki tingkat Beban Kerja Mental dalam tingkatan Tinggi yaitu 24 responden (48%). Sebagian besar dosen mengalami stres tinggi yaitu 26 responden (52%). 4. Terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja. Semakin besar beban kerja yang diterima maka semakin besar pula mengalami stres kerja
2.	Sri Zetli (2019)	Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam	NASA-TLX & Angket <i>General Health Questionnaire</i> (GHQ)	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Tenaga Pengajar di Kota Batam diperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja Tenaga Pendidik di Kota Batam dengan hasil uji korelasi adalah korelasi 0.642. Angka tersebut menunjukkan kuatnya korelasi antara beban kerja dengan stres kerja nilai r diatas 0.5.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu (Lanjutan)

No	Nama Penulis	Fokus Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
3.	Ella Marliani Pertiwi, Hanifa Maher Denny, Baju Widjasena (2017)	Hubungan Derajat Stres Mahasiswa Terhadap Kejadian Irritable Bowel Syndrome	Stres Kuesioner yang diadopsi dari kriteria Roma IV dan Stres Questionnaire diadopsi dari ISMA	Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara lebih banyak yang mengalami stres derajat sedang dibandingkan dengan stres derajat ringan dan berat. Persentase kejadian irritable bowel syndrome pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara masih tergolong rendah (2%). Pada penelitian ini tidak didapatkan adanya hubungan antara derajat stres terhadap kejadian irritable bowel syndrome pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
4.	Nuzila Putri Al-Bana, Muhammad Ragil Suryoputro, Nadhita Az-Zahrah, Jihan Afifah (2020)	Analisis Beban Kerja Mental Pengemudi GO-JEK Menggunakan NASA-TLX	NASA – TLX	Berdasarkan hasil pengolahan kuesioner menggunakan metode NASA-TLX pada 30 pengemudi GO-JEK, terdapat 21 orang yang memiliki beban kerja mental tinggi dengan indikator <i>effort</i> memiliki pengaruh paling dominan dari keenam indikator dengan nilai sebesar 29,808% serta korelasi antara indikator dengan skor beban kerja mental memiliki tingkat korelasi sebesar 0,811 yang artinya hubungan antara indikator erat. Dari hasil kuesioner yang didapatkan, terlihat bahwa 21 para pengemudi GO-JEK dalam menjalankan pekerjaannya tidak hanya memerlukan aktivitas

Tabel 1. Penelitian Terdahulu (Lanjutan)

No	Nama Penulis	Fokus Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
5.	Miftachul Rizqi, Dayal Gustopo, Soemanto. (2020)	Pengukuran Beban Kerja Mental Sopir Pada Transportasi Wisata Di Koperasi Nelayan Al-Farisi Lumpur, Kabupaten Gresik	NASA-TLX	Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan pengukuran beban kerja mental menggunakan metode NASA – TLX terhadap sopir transportasi Wisata Religi Maulana Malik Ibrahim Gresik didapatkan kesimpulan bahwa Beban mental sopir transportasi Wisata Religi Maulana MaliK Ibrahim Gresik yang tertinggi adalah responden ke 18 dengan skor 78,00 dan beban mental sopir terendah adalah responden 20 dan 15 dengan skor 51,33. Dalam hal ini, bahwa rata-rata beban kerja mental pada sopir transportasi Wisata Religi Maulana Malik Ibrahim Gresik sebesar 65,45. Nilai tersebut termasuk dalam kategori beban kerja tinggi (<i>overload</i>)

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Purnomo, H. 2013. Implementasi 5S pada CV. Valasindo Menggunakan Pendekatan Ergonomi Partisipatori. (*Skripsi*). Yogyakarta: Jurusan Teknik Industri Universitas Islam Indonesia
- Agustina, N.D. 2021. Pengukuran Beban Mental Dan Kelelahan Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Menggunakan Metode NASA-TLX Dan SOFI. (*Skripsi*). Surakarta: Jurusan Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Astuti, N.W.W., Murniasih, N.N., Westra, I.K. 2022. Peranan Dan Tantangan Dosen Dalam Proses Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional (PROSPEK I)*. Denpasar 18 Januari 2022. Hal: 46-48
- Dewi, A.A.Mas Aristya., K, Imam, Wijayani C. 2019. Terapi Non Farmakologi Terhadap Stres Karyawan Universitas Respati Yogyakarta. *Seminar Nasional UNRIYO*. Yogyakarta 29 November 2019. Hal: 476-487
- Dewi, R. K., Sanny B. I. 2020. Pengaruh Net Interest Margin (NIM) Terhadap Return on Asset (ROA) Pada PT. Bank Pembangunan Daerah Jawa Barat Dan Banten Tbk Periode 2013-2017. *Jurnal E-Bis (Ekonomi Bisnis)*. Vol 4 No 1 : 82
- Dewi, W.A. 2020. Dampak COVID-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol 2 No 1 : 56
- Diniari, H.R. 2019. Analisis Stres Kerja Akibat Beban Kerja Mental Pada Pekerja PT. Kerta Rajasa Raya. *Medical Technology and Public Health Journal*. Vol 3 No 2 : 133-140
- Fathimahhayati, L.D, Tambunan, W, dan Putri, R.A. 2018. Analisis Pengaruh Shift Kerja terhadap Beban Kerja Mental pada Operator Air Traffic Control (ATC) dengan Metode NASA-TLX (Studi Kasus: Bandar Udara Internasional X). *Jurnal Ilmiah Teknik Industri dan Informasi*. Vol 6 No 2 : 79-89
- Fatmawati, Lubis, A.S. 2020. Pengaruh Perilaku Kewirausahaan Terhadap Kemampuan Manajerial Pada Pedagang Pakaian Pasar Pusat Pasar Kota Medan. *Jurnal Muhammadiyah Manajemen Bisnis*. Vol 1 No 1 : 1-9

- Fithri, P. Anisa, W.F. 2017. Pengukuran Beban Kerja Mental Psikologis dan Fisiologis Pekerja di Industri Tekstil. *Jurnal Optimasi Sistem Industri*. Vol 16 No 2 : 120-130
- FT Untirta. 2020. Visi, Misi, Value, dan Tujuan – Fakultas Teknik Untirta. [Cited: 10 November 2021]. Available from: URL: <https://ft.untirta.ac.id/profil>
- Handayani, N.U., Ulfa, L.P. 2017. Analisis Beban Kerja Mental Dengan Metode NASA-TLX Pada Departemen Logistik PT ABC. *Industrial Engineering Online Journal* . Vol 6 No 2 : 1-10
- Miftah, N. K. 2020. Analisis Pengaruh Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Terhadap Situation Awareness Dengan Kelelahan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Operator CCR Pada Perusahaan Semen. (*Thesis*). Surabaya: Jurusan Teknik Permesinan Kapal Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya
- Miqdad, A. K. 2014. Hubungan Antara Beban Kerja Dan Self-Efficacy Dengan Stres Kerja Pada Dosen Universitas X. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol 3 No 1 : 1-15
- Novia, C. 2017. Analisis Hubungan Tingkat Ekonomi Keluarga, Kualitas Pendidikan Tingkat Kesehatan Dengan Tingkat Kesejahteraan Keluarga Pemulung Kota Depok. (*Skripsi*). Jakarta: Jurusan Ekonomi Pembangunan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Nurmalasari, W. 2013. Pengaruh Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Pada Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Pekanbaru. *Jurnal Manajemen*. Vol 2 No 6 : 1-10
- Prabawati, R. 2012. Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Perawat Bagian Rawat Inap RSJD. Dr. M. Soedjarwadi Klaten. (*Skripsi*). Surakarta: Program Studi Diploma IV Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Rizky, N. A. 2017. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Bagian Tata Usaha Dan Keuangan Di Perusahaan Gula Kebon Agung Malang. (*Skripsi*). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Safrizal., Zulaikha, S. 2021. Pengendalian Kualitas Dengan Metode *Statistical Quality Control* Pada Ramadhani Bakery And Cake. *Jurnal Samudra Ekonomika*. Vol 5 No 1 : 100-113
- Salmi, R. 2020. Analisis Beban Kerja Mental Dan Fisik Perawat Bagian Icu Rumah Sakit Achmad Mochtar Bukittinggi Dengan Metode NASA-TLX

dan Pengukuran Denyut Nadi. (*Skripsi*). Pekanbaru: Jurusan Teknik Industri Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau

Setyawan, F.D., Taufiq, R., Rahmadiyah, D.K. 2013. Perancangan Ulang Fasilitas Fisik Kerja Operator di Stasiun Penjilidan pada Industri Percetakan Berdasarkan Prinsip Ergonomi. *Jurnal Performa*. Vol 11 No 1 : 1-8

Tarwaka. 2015. Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja. Edisi kedua. Surakarta. Harapan Press

Trisminingsih, K.A. 2019. Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Masinis UPT Crew KA Blitar DAOP VII Madiun PT.Kereta Api Indonesia. *Medical Technology and Public Health Journal*. Vol 3 No 2 : 170-175

Kristiani, V.A. 2019. Pengaruh Stress Kerja Dan Reward Terhadap Kinerja Karyawan PT. Aseli Dagadu Djokdja. (*Skripsi*). Yogyakarta: Jurusan Manajemen Universitas Sanata Dharma

Wulyani, N.M.S. 2013. Tantangan dalam Mengungkap Beban Kerja Mental. *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol 21 No 2 : 80-89

Yusnil, R., Silvia, Muhammad I.H. 2018. Analisa Beban Kerja Mental Operator Mesin Dryer Bagian Auto Clipper dengan Metode NASA-TLX (Studi Kasus: Pt. Asia Forestama Raya). *Jurnal Teknik Industri*. Vol 4. No 2 : 83-90

Zetli, S. 2019. Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*. Vol 4 No 2 : 63-70