



## Analisis Tingkat Beban Kerja Mental Guru PNS di SMKN 1 Kuok

Resy Kumala Sari<sup>1✉</sup>, M. Firdaus<sup>2</sup>, Rizwan Yuanda<sup>3</sup>

Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai<sup>(1,3)</sup>,  
Magister Pedagogi, Universitas Lancang Kuning<sup>(2)</sup>

DOI: [10.31004/jutin.v6i4.20697](https://doi.org/10.31004/jutin.v6i4.20697)

✉ Corresponding author:  
[[resy.sari13@gmail.com](mailto:resy.sari13@gmail.com)]

### Article Info

### Abstrak

*Kata kunci:*  
*Beban Kerja Mental;*  
*Guru;*  
*Stres Kerja;*

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis kuantitatif terhadap tingkat beban kerja mental guru PNS SMKN 1 Kuok. Dengan melibatkan sampel sebanyak 14 orang, penelitian ini menggunakan kuisisioner berbasis Indikator NASA TLX dan skala Workload (WWL) untuk mengukur dan menggambarkan tingkat beban kerja mental yang dialami oleh para responden. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan variasi yang signifikan dalam tingkat beban kerja mental antar responden. Evaluasi Indikator NASA TLX memberikan pemahaman mendalam tentang dimensi-dimensi tertentu yang mempengaruhi beban kerja mental, sementara skor rata-rata WWL memberikan gambaran keseluruhan tentang tingkat beban kerja mental secara holistik. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menyoroti tingkat beban kerja mental yang umumnya tinggi atau sangat tinggi di kalangan guru-guru SMKN 1 Kuok. Hasil ini memberikan landasan empiris untuk pengembangan strategi manajemen beban kerja mental guna meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas guru. Implikasi manajerial dari temuan ini dapat digunakan untuk merancang langkah-langkah perbaikan yang lebih terarah, dengan fokus pada dimensi-dimensi tertentu yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

## Abstract

*Keywords:*  
*Mental Workload;*  
*Teacher;*  
*Job Stress;*

This research aims to conduct a quantitative analysis of the mental workload level of PNS teachers at SMKN 1 Kuok. By involving a sample of 14 people, this research used a questionnaire based on the NASA TLX Indicator and the Workload Scale (WWL) to measure and describe the level of mental workload experienced by the respondents. The results of the quantitative analysis showed significant variations in the level of mental workload between respondents. The NASA TLX Indicator Evaluation provides an in-depth understanding of specific dimensions that influence mental workload, while the WWL average score provides an overall picture of mental workload levels holistically. By using a quantitative approach, this research highlights the level of mental workload that is generally high or very high among teachers at SMKN 1 Kuok. These results provide an empirical basis for the development of mental workload management strategies to improve teacher well-being and effectiveness. The managerial implications of these findings can be used to design more targeted improvement measures, focusing on certain dimensions that require further attention.

---

## 1. PENDAHULUAN

Setiap individu yang terlibat dalam suatu organisasi memikul tanggung jawab unik yang tercantum dalam deskripsi pekerjaan mereka, dan masing-masing peran tersebut menghasilkan suatu nilai beban kerja. Beban kerja, sebagai konsep, merujuk pada nilai atau biaya yang terkait dengan pencapaian suatu target aktivitas tertentu. Pentingnya adalah agar setiap beban kerja yang diterima oleh individu sesuai dan seimbang dengan kapasitas fisik dan mental yang dimiliki oleh pekerja yang bersangkutan. Upaya ini dilakukan untuk mencegah terjadinya kelelahan (Hart dalam dalam Ramadhan dkk, 2014).

Beban kerja yang tinggi mencakup berbagai faktor, seperti durasi jam kerja, jumlah individu yang dilayani, tingkat tanggung jawab, jenis pekerjaan yang bersifat rutin atau tidak rutin, dan tugas-tugas yang melampaui kapasitas individu (Indilusiandari dan Meliana, 2015). Aspek-aspek tersebut dapat dikelompokkan menjadi beban kerja fisik dan beban kerja mental. Penelitian oleh Akca dan Küçükoğlu (2020) mengungkapkan bahwa 5,2% kasus burnout pada kalangan akademisi disebabkan oleh beban kerja mental. Temuan ini juga menegaskan bahwa beban kerja mental memiliki korelasi positif dengan tingkat burnout, menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja mental, semakin tinggi pula risiko terjadinya burnout.

Guru, sebagai profesi lain yang tidak luput dari beban kerja, umumnya bekerja selama 40 jam per minggu, dengan rincian 37,5 jam kerja efektif dan 2,5 jam waktu istirahat, sesuai dengan Permendikbud Nomor 15 Tahun 2018. Guru Sekolah Dasar (SD) menghadapi tantangan tambahan, di mana mereka mengajar lebih dari satu mata pelajaran kepada siswa yang sama dalam satu kelas, menjadikan tugas mengajar mereka lebih monoton dibandingkan dengan rekan-rekan mereka di SMP atau SMA (Zetli, 2019). Kelelahan emosional juga sering ditemukan pada guru SD (Fahmi et al., 2019:106). Sukamto (dalam Widiastuti & Astuti, 2008) menekankan bahwa tugas guru SD tidak hanya sebatas penguasaan materi pelajaran, melainkan juga mencakup kreativitas, kesabaran, kemampuan mengasuh, dan kewibawaan dalam proses belajar mengajar. Semua tugas dan tekanan ini dapat menjadi beban kerja mental, terutama bagi guru SD (Zetli, 2019:64).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Pengajar menyatakan bahwa guru adalah pendidik profesional yang tugas utamanya mendidik, membimbing, mengarahkan, mengarahkan, dan membimbing peserta didik pada pendidikan anak usia dini melalui pendidikan formal dan pendidikan dasar, dan penilaian, dan pendidikan menengah. Guru memegang peranan penting dalam strategi pembangunan nasional, khususnya di bidang pendidikan. Salah satu hal terpenting yang perlu dilakukan guru dalam proses belajar mengajar adalah menentukan keberhasilan siswa. Keberhasilan peserta didik juga dapat ditinjau dari kemampuan guru selama melaksanakan proses belajar mengajar (Sopian, 2016).

Guru memiliki ritme kerja yang teratur, seperti mengadakan kelas pada waktu yang tetap. Tugas utama seorang guru adalah mengajar dan mendidik. Dalam dunia pendidikan, tugas guru adalah menuangkan berbagai bahan ajar ke dalam otak siswa sebagai peserta didik, untuk tumbuh sekaligus menjadi kompeten, mandiri dan kreatif. Sistem pembelajaran yang diterapkan di Indonesia adalah sistem tradisional atau pembelajaran individual langsung antara guru dan siswa.

Guru juga perlu kreatif dalam menyajikan materi melalui berbagai media untuk meningkatkan minat belajar siswa. Selain itu, guru juga perlu menjaga komunikasi jarak jauh dengan siswa, orang tua dari siswa, bahkan dengan pendidik lainnya. Tuntutan yang dihadapi dalam pembelajaran di sekolah memaksa guru untuk melakukan yang terbaik untuk memenuhi tuntutan pekerjaan yang lebih tinggi. Hal ini dianggap sebagai beban guru.

Ada dua faktor yang mempengaruhi beban kerja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah yang berasal dari dalam tubuh manusia, sedangkan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar tubuh, seperti lingkungan kerja, tugas fisik dan organisasi kerja. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi tingkat pendidikan, masa kerja, jam mengajar per minggu, status pekerjaan, pendaftaran sekolah, dan status sekolah. Tingkat beban kerja seorang guru dapat ditentukan dengan melakukan pengukuran beban kerja.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat kita lihat bahwa pengukuran beban kerja guru merupakan topik yang perlu dikaji mengingat urgenitas kinerja para guru yang memberikan banyak pengaruh pada perkembangan peserta didik. Menjadi seorang guru merupakan suatu profesi yang sangat sulit dilakukan karena tingginya beban kerja yang diakibatkan tingginya ekspektasi dan perspektif masyarakat kepada guru. Oleh karena itu, dilakukan uji korelasi untuk menguji hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja intelektual guru sekolah, yaitu faktor internal usia dan tingkat stress guru di SMKN 1 Kuok.

Pada kegiatan kerja praktik ini, pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuisisioner dan wawancara terdapat, enam skala indikator yang digunakan, yakni kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, performansi, tingkat usaha, dan tingkat frustasi. Adapun kegiatan guru yang didominasi oleh kebutuhan mental misalnya mengajar, menghitung, serta melakukan evaluasi nilai hasil belajar peserta didik. Kebutuhan fisik meliputi mengetik dan menerangkan materi pembelajaran melalui transferisasi ucapan, mimik muka, dan bahasa tubuh. Kebutuhan waktu meliputi waktu mengajar dan memenuhi deadline tugas yang telah ditentukan. Indikator usaha meliputi mengenai cara mengkondisikan kelas dan memahami anak. Tingkat frustasi meliputi cara menghadapi kesulitan pengajaran, menghadapi perubahan sistem pembelajaran, dan menghadapi kenakalan anak.

## 2. METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis tingkat beban kerja mental guru PNS di SMKN 1 Kuok. Populasi penelitian ini adalah seluruh guru PNS di SMKN 1 Kuok, dengan sampel akan berjumlah 14 orang yang berstatus PNS. Data diperoleh melalui distribusi kuesioner dengan memanfaatkan instrumen NASA-TLX. Pada metode NASA – TLX ini, terdapat 6 komponen yang akan diukur dari setiap individu, yaitu kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, tingkat frustasi, performansi, dan yang terakhir adalah tingkat usaha (Young, Zavelina, & Hooper, 2008). Metode

NASA Task Load Index (NASA-TLX) adalah alat penilaian subjektif yang digunakan untuk mengukur tingkat beban kerja yang dirasakan oleh individu dalam suatu tugas atau aktivitas tertentu. Metode ini dikembangkan oleh NASA pada tahun 1980-an untuk mengevaluasi beban kerja pada pilot pesawat ruang angkasa, tetapi kemudian telah digunakan dalam berbagai konteks.

Setelah berhasil mengumpulkan data, proses selanjutnya melibatkan tahap pengolahan data. Pada tahap ini, dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas terhadap metode NASA-TLX yang telah digunakan. Tujuan dari langkah ini adalah untuk memastikan bahwa data yang terkumpul melalui metode tersebut memiliki keandalan dan keabsahan yang diperlukan dalam konteks penelitian ini. Adapun 6 indikator dalam kuesioner, tercantum sebagai berikut ini.

**Tabel 1. Indikator Kuesioner Metode NASA-TLX**

Skala	Notasi	Keterangan
<i>Mental Demand</i> (MD) /Kebutuhan Mental	KM	Seberapa besar pekerjaan ini membutuhkan aktivitas mental dan perseptualnya (misalnya: menghitung, mengingat, membandingkan,dan lain-lain).
<i>Physical Demand</i> (PD) / Kebutuhan Fisik	KF	Seberapa banyak pekerjaan ini membutuhkan aktivitas fisik (misalnya: mendorong, mengangkat, memutar, dan lain-lain).
<i>Temporal Demand</i> (TD) / Kebutuhan Waktu	KW	Seberapa besar tekanan waktu pada pekerjaan ini. Apakah pekerjaan ini perlu di selesaikan dengancepat dan tergesa-gesa, atau sebaliknya dapat dikerjakan dengansantai dan cukupwaktu.
<i>Performance</i> (OP) / Performansi	P	Tingkat keberhasilan dalam pekerjaan. Seberapa puas atas tingkat kinerja yangtelah dicapai.
<i>Frustration</i> (FR) / Tingkat Frustrasi	TF	Seberapa besar tingkat usaha (mental maupun fisik) yang dibutuhkan untuk memperoleh performansi yang diinginkan.
<i>Effort</i> (EF) / Tingkat Usaha	U	Seberapa keras kerja mental dan fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan.

Langkah-langkah perhitungan skor NASA-TLX:

- 1) Isian Kuesioner  
Responden memberikan penilaian pada setiap dimensi, menggunakan skala yang telah disediakan.
- 2) Penentuan Bobot  
Setiap dimensi diberi bobot sesuai dengan tingkat kepentingannya. Misalnya, jika tuntutan mental dianggap lebih penting, dimensi tersebut diberi bobot yang lebih tinggi.
- 3) Perhitungan Skor  
Skor untuk setiap dimensi dihitung dengan mengalikan nilai penilaian dengan bobotnya. Skor akhir diperoleh dengan menjumlahkan skor dari semua dimensi.
- 4) Interpretasi  
Skor akhir memberikan gambaran tentang tingkat beban kerja mental secara keseluruhan. Semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat beban kerja mental yang dirasakan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perhitungan skor NASA-TLX digunakan untuk menganalisis tingkat beban kerja mental yang dialami oleh guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) di MAN 1 Kuok. NASA-TLX adalah suatu metode yang umumnya digunakan untuk menilai tingkat beban kerja mental dengan mempertimbangkan enam indikator yang telah disebutkan sebelumnya. Langkah-langkah perhitungan skor NASA-TLX dapat melibatkan pengisian kuesioner oleh responden mengenai tingkat persepsi mereka terhadap setiap indikator tersebut, dengan skala penilaian yang telah ditentukan. Setiap indikator diberi bobot sesuai dengan tingkat kepentingannya, kemudian skor dihitung berdasarkan penilaian responden. Permulaan dalam proses ini melibatkan perhitungan akumulasi nilai untuk setiap dimensi beban mental, yang diperoleh melalui operasi perkalian antara penilaian dan bobot yang ditentukan. Keseluruhan nilai dari dimensi-dimensi beban kerja mental tersebut kemudian diakumulasi untuk mendapatkan Weighted Work Load (WWL). Perhitungan beban kerja mental dengan metode NASA TLX didasarkan pada pengisian kuesioner NASA TLX, yang terdiri dari beberapa tahap seperti berikut ini.

#### 3.1 Pembobotan

**Tabel 2. Bobot Indikator**

Nama Responden	Indikator Nasa Tlx					
	KM	KF	KW	P	U	TF
Romaliawati, S.Pd	3	1	3	3	5	0
Yusti Nengsih, Sp, Mp	5	1	4	3	2	0
Nelparigawati, S.Ag	4	2	4	2	3	0
Azizah, Sp	5	0	1	2	4	3
Mardianis, Sp	3	1	2	4	5	0
Suchoiriyah, S.Pd.I	4	0	2	1	4	2
Siti Rahmawati, S.Pd.I	3	2	1	4	3	4
Neneng Nofarita, S.Pd	3	1	2	2	3	0
Lies Mutiawinda Yanti, S.Pi	5	2	3	4	2	4
Irma Defita, Sp	4	2	4	4	5	4
Yennita Lastri, S.Pi., M.M.Pd	3	1	4	1	4	3
Fajar Apriliyani, Sp	5	1	2	3	5	3
Jaya Wilastra Nasrizal, S.Pt	4	0	1	3	3	2
Fitri Santi, Stp	3	2	3	1	2	0

Tabel di atas merupakan nilai bobot masing-masing indikator yang diperoleh dari pengisian kuesioner. Pada kuesioner tersebut ada lima belas indikator berpasangan (hasil kombinasi 6 indikator/skala NASA-TLX), kemudian dipilih Indikator yang dominan untuk setiap pasangan sesuai dengan kondisi masing-masing responden. Setelah itu dihitung frekuensi (*tally*) masing-masing indikator sehingga diperoleh nilai seperti yang ditunjukkan tabel diatas.

Data nilai pembobotan Indikator NASA TLX dari penelitian analisis tingkat beban kerja mental guru di MAN 1 Kuok menunjukkan variasi persepsi dan pengalaman beban kerja mental di antara responden. Enam dimensi yang dievaluasi, yaitu Tuntutan Mental (KM), Tuntutan Fisik (KF), Tuntutan Waktu (KW), Kinerja (P), Upaya (U), dan Tingkat Kelelahan (TF), memberikan gambaran tentang aspek-aspek tertentu yang mungkin mempengaruhi tingkat beban kerja mental setiap guru.

Beberapa temuan umum dari data ini melibatkan perbedaan dalam persepsi terkait tuntutan mental, fisik, dan waktu. Sebagian guru menunjukkan tingkat kelelahan yang rendah, sementara yang

lain mungkin mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi. Analisis lebih lanjut dapat diarahkan untuk memahami faktor-faktor yang mungkin menjadi penyebab perbedaan ini dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi kesejahteraan dan performa guru.

### 3.2 Penentuan Rating

Nilai rating diperoleh dengan pengisian kuesioner lanjutan dari pembobotan. Pengisian secara subjektif dilakukan berdasarkan beban mental yang dirasakan oleh masing-masing responden. Nilai rating ditunjukkan pada Tabel 3 berikut :

**Tabel 3 Nilai Rating Beban Kerja Mental**

Nama Responden	Indikator NASA TLX					
	Km	Kf	Kw	P	U	Tf
Romaliawati, S.Pd	70	80	80	90	80	40
Yusti Nengsih, Sp, Mp	50	50	40	60	50	30
Nelparigawati, S.Ag	50	60	50	90	100	100
Azizah, Sp	90	80	80	80	90	70
Mardianis, Sp	90	80	50	90	100	40
Suchoiriyah, S.Pd.I	80	80	60	80	90	50
Siti Rahmawati, S.Pd.I	90	60	60	90	80	20
Neneng Nofarita, S.Pd	70	30	60	40	40	100
Lies Mutiawinda Yanti, S.Pi	90	40	80	80	50	40
Irma Defita, Sp	80	50	80	40	80	40
Yennita Lastri, S.Pi., M.M.Pd	70	30	70	90	40	70
Fajar Apriliyani, Sp	90	90	40	70	50	80
Jaya Wilastra Nasrizal, S.Pt	80	30	60	70	30	70
Fitri Santi, Stp	70	50	60	40	80	100

Sumber: Hasil Penelitian

Dalam Tabel 3, terdapat nilai rating beban kerja mental berdasarkan enam indikator dari NASA TLX untuk sejumlah responden yang merupakan guru PNS di SMKN 1 Kuok. Nilai-nilai ini mencerminkan persepsi masing-masing guru terhadap beban kerja mental mereka dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Terdapat variasi yang signifikan dalam nilai rating beban kerja mental antarresponden. Hal ini menunjukkan perbedaan pengalaman dan persepsi beban kerja di antara mereka. Beberapa responden menunjukkan dominasi nilai tinggi pada beberapa dimensi tertentu, seperti upaya, tingkat frustrasi, dan tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan adanya aspek-aspek spesifik yang mungkin memberikan kontribusi besar terhadap beban kerja mental mereka.

### 3. Perhitungan Nilai WWL

Setelah diperoleh bobot dan rating, selanjutnya perhitungan nilai produk dilakukan dengan mengalikan bobot dengan rating dan dicari rata-rata setiap tingkatan. Tabel 4 ini menyajikan rata-rata WWL beban kerja mental.

**Tabel 4 Rata-rata WWL Beban Kerja Mental**

Nama Responden	Rata-Rata WWL Beban Kerja Mental
Romaliawati, S.Pd	80
Yusti Nengsih, Sp, Mp	49.33
Nelparigawati, S.Ag	66.66

<b>Nama Responden</b>	<b>Rata-Rata WWL Beban Kerja Mental</b>
Azizah, Sp	84
Mardianis, Sp	87.33
Suchoiriyah, S.Pd.I	73.33
Siti Rahmawati, S.Pd.I	67.33
Neneng Nofarita, S.Pd	87
Lies Mutiawinda Yanti, S.Pi	73.33
Irma Defita, Sp	53.66
Yennita Lastri, S.Pi., M.M.Pd	46.33
Fajar Apriliyani, Sp	86
Jaya Wilastra Nasrizal, S.Pt	67.33
Fitri Santi, Stp	50.33

Tabel 4 menyajikan rata-rata Workload (WWL) beban kerja mental untuk beberapa responden guru. Rata-rata WWL ini mencerminkan estimasi keseluruhan beban kerja mental yang dialami oleh setiap responden. Rata-rata WWL memberikan gambaran keseluruhan tentang beban kerja mental responden, dan perbandingan antarresponden dapat memberikan wawasan tambahan tentang variasi dalam pengalaman beban kerja mental di lingkungan tersebut. Tabel ini dapat digunakan sebagai dasar untuk memahami sejauh mana beban kerja mental dapat mempengaruhi performa dan kesejahteraan guru-guru tersebut.

#### 4. Interpretasi Skor

Dari tabel 4 dapat dilihat nilai beban kerja mental pada tiap-tiap tingkatan. Selanjutnya adalah menginterpretasikan skor beban kerja mental tersebut kedalam kategori/golongan beban kerja mental. Interpretasi skor berdasarkan pada pembagian kategori nilai beban kerja mental oleh Hart dan Staveland (1988), yaitu Rendah (0-9), Sedang (10-29), Agak Tinggi (30-49), tinggi (50-79), Sangat Tinggi (80-100). Maka diperoleh hasil seperti yang disajikan tabel 5 berikut:

**Tabel 5. Interpretasi Skor**

<b>Nama Responden</b>	<b>Rata-Rata Wwl Beban Kerja Mental</b>	<b>Interpretasi Skor</b>
Romaliawati, S.Pd	80	Sangat Tinggi
Yusti Nengsih, Sp, Mp	49.33	Agak Tinggi
Nelparigawati, S.Ag	66.66	Tinggi
Azizah, Sp	84	Sangat Tinggi
Mardianis, Sp	87.33	Sangat Tinggi
Suchoiriyah, S.Pd.I	73.33	Tinggi
Siti Rahmawati, S.Pd.I	67.33	Tinggi
Neneng Nofarita, S.Pd	87.33	Sangat Tinggi
Lies Mutiawinda Yanti, S.Pi	73.33	Sangat Tinggi
Irma Defita, Sp	53.66	Tinggi
Yennita Lastri, S.Pi., M.M.Pd	46.33	Agak Tinggi
Fajar Apriliyani, Sp	84	Sangat Tinggi
Jaya Wilastra Nasrizal, S.Pt	67.33	Tinggi
Fitri Santi, Stp	50.33	Tinggi

Beban kerja mental menjadi beban kerja yang sering menimpa seorang pengajar/guru. Seperti halnya dengan guru di SMK N 1 Kuok. Pada penelitian ini menunjukkan nilai beban kerja mental guru di SMK N 1 Kuok termasuk pada kategori tinggi. Menurut Santoso (2004) dalam Prabawati (2012), beban kerja mental yang terlalu tinggi dapat menimbulkan rasa sakit atau penyakit kerja karena adanya rangsangan dari sistem saraf pusat. Bila beban kerja mental melebihi kemampuan tubuh maka akan menimbulkan gejala-gejala seperti: rasa tidak nyaman (paling awal), kelelahan, kecelakaan, cedera, hingga menurunnya produktivitas kerja (paling akhir). Sebaliknya jika beban kerja mental lebih kecil dari kemampuan tubuh, maka akan timbul rasa jenuh, bosan, lesu dan kurang produktif. Secara umum disemua jenis tugas utama guru, mulai merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai, membina kegiatan ekstrakurikuler, dan tugas tambahan lainnya. Guru di SMK N 1 Kuok rata-rata memiliki tingkat beban kerja mental yang tinggi. Semuanya dipengaruhi oleh tingginya tingkat usaha yang diperlukan untuk memberikan pelajaran kepada muridnya, tingginya angka performansi yang dikeluarkan, banyaknya waktu yang direlakan untuk memberikan pelajaran kepada muridnya, banyaknya pemikiran yang menjadi beban dalam sistem pembelajaran dari rumah, dari kesemua itu membutuhkan aktivitas fisik yang lebih dari pada sistem pembelajaran konvensional, sehingga mengakibatkan para guru di SMK N 1 Kuok memiliki tingkat frustrasi yang tinggi dalam menjalankan sistem pembelajaran baru ini.

#### 4. Hasil Kuisisioner Beban Kerja Mental

**Tabel 6 Hasil Kuisisioner**

Indikator beban kerja mental	Sangat Setuju/sangat tinggi (4)	Setuju/tinggi (3)	Tidak Setuju/agak tinggi (2)	Sangat Tidak Setuju/rendah (1)	Total responden
KM	13	1	0	0	14 orang
KF	4	10	0	0	14 orang
KW	4	9	1	0	14 orang
P	13	1	0	0	14 orang
TF	7	6	1	0	14 orang
U	13	1	0	0	14 orang

Berdasarkan tabel diatas rating beban kerja mental yang dialami guru PNS pada SMKN 1 KUOK yaitu tinggi dan sangat tinggi,karena mengalami beberapa masalah. Perlu dilakukan analisis lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya beban kerja mental dan merancang strategi manajemen yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas kerja mereka.

Berdasarkan tabel 6 hasil kuisisioner yang menunjukkan tingkat setuju atau sangat setuju pada indikator beban kerja mental untuk guru PNS di SMKN 1 Kuok, terlihat bahwa mayoritas responden mengalami tingkat beban kerja mental yang tinggi atau sangat tinggi.Mayoritas responden menyatakan tingkat setuju atau sangat setuju pada hampir semua indikator beban kerja mental, termasuk kinerja mental, keefisienan fisik, kinerja waktu, upaya, tingkat frustrasi, dan tingkat kecemasan.Tingkat setuju atau sangat setuju yang dominan menunjukkan bahwa guru-guru PNS di SMKN 1 Kuok mengalami tingkat beban kerja mental yang tinggi atau sangat tinggi.Dinyatakan bahwa guru-guru mengalami beberapa masalah terkait dengan beban kerja mental, seperti tingkat frustrasi dan tingkat kecemasan yang tinggi. Beban kerja mental menjadi beban kerja yang sering menimpa seorang pengajar/guru. Seperti halnya dengan guru di SMK N 1 Kuok. Pada penelitian ini menunjukkan nilai beban kerja mental guru di SMK N 1 Kuok termasuk pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Menurut Santoso (2004) dalam Prabawati (2012), beban kerja mental yang terlalu tinggi dapat menimbulkan rasa sakit atau penyakit kerja karena adanya



rangsangan dari sistem saraf pusat. Bila beban kerja mental melebihi kemampuan tubuh maka akan menimbulkan gejala-gejala seperti: rasa tidak nyaman (paling awal), kelelahan, kecelakaan, cedera, hingga menurunnya produktivitas kerja (paling akhir). Sebaliknya jika beban kerja mental lebih kecil dari kemampuan tubuh, maka akan timbul rasa jenuh, bosan, lesu dan kurang produktif.

Secara umum disemua jenis tugas utama guru, mulai merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai, membina kegiatan ekstrakurikuler, dan tugas tambahan lainnya. Guru di SMK N 1 Kuok rata-rata memiliki tingkat beban kerja mental yang tinggi. Semuanya dipengaruhi oleh tingginya tingkat usaha yang diperlukan untuk memberikan pelajaran kepada muridnya, tingginya angka performansi yang dikeluarkan, banyaknya waktu yang direlakan untuk memberikan pelajaran kepada muridnya, banyaknya pemikiran yang menjadi beban dalam sistem pembelajaran dari rumah, dari kesemua itu membutuhkan aktivitas fisik yang lebih dari pada sistem pembelajaran konvensional, sehingga mengakibatkan para guru di SMK N 1 Kuok memiliki tingkat frustrasi yang tinggi dalam menjalankan sistem pembelajaran baru ini.

Dalam kajian Kroemer dan Grandjean (2005), diutarakan bahwa setiap proses aktivitas mental senantiasa melibatkan dimensi persepsi, interpretasi, dan rangkaian proses mental terhadap informasi yang diterima oleh organ sensorik. Informasi ini selanjutnya diolah untuk membentuk keputusan atau mengenang pengalaman informasi masa lampau. Apabila terjadi beban kerja mental yang berlebihan, hal ini dapat menimbulkan dampak berupa tingkat stres kerja yang signifikan. Ketika seseorang dihadapkan pada tugas-tugas atau situasi yang melebihi kapasitas mentalnya, dapat muncul dampak stres seperti peningkatan ketegangan, kelelahan, dan penurunan kinerja kognitif. Oleh karena itu, manajemen beban kerja mental menjadi penting dalam konteks kesejahteraan dan produktivitas individu. Apabila kemampuan individu melebihi tuntutan yang diajukan oleh pekerjaan, dapat menghasilkan perasaan kebosanan dan overstress.

Sebaliknya, jika tingkat kesulitan pekerjaan lebih rendah daripada tingkat kemampuan individu, maka dapat muncul kelelahan yang berlebihan atau understress (Pujiati, 2018). Dalam perspektif Tarwaka (2015), beban kerja, yang sering disebut sebagai work load, dapat diartikan sebagai disparitas antara kapasitas atau keterampilan pekerjaan dengan tuntutan atau permintaan yang diberikan oleh pekerjaan itu sendiri. Dari perspektif ergonomi, setiap tingkat beban kerja yang diterima oleh seseorang harus sejalan atau seimbang dengan kemampuan fisik, kognitif, dan keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut. Melalui pemahaman ini, dapat dilihat bahwa keseimbangan antara beban kerja dan kemampuan individu merupakan kunci untuk mencapai produktivitas yang optimal dan mencegah dampak negatif seperti stres atau kelelahan.

Hasil penelitian oleh beberapa peneliti, seperti Malekpour et al. (2014), Xiao et al. (2015), Mohammadian et al. (2015), Jomuad et al. (2021), Utami et al. (2020), Widiastuti et al. (2017), dan Zetli (2019), menunjukkan bahwa guru memiliki tingkat beban kerja mental yang tinggi. Beban kerja mental yang tinggi ini dapat memberikan dampak negatif pada kualitas hidup guru, kinerja mereka, serta kualitas dan kuantitas pendidikan. Beberapa penelitian juga menyoroti bahwa faktor seperti tingkat pendidikan guru dapat mempengaruhi tingkat beban kerja mental, dengan guru sekolah menengah yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah cenderung memiliki beban kerja mental yang lebih tinggi. Oleh karena itu, diperlukan perhatian terhadap manajemen beban kerja mental guru sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan mereka. Langkah-langkah yang dapat diambil termasuk pengembangan strategi manajemen beban kerja, dukungan psikologis, pelatihan keterampilan manajemen stres, dan perhatian terhadap aspek-aspek pendidikan yang dapat memberikan kontribusi pada penurunan beban kerja mental guru. Implementasi solusi-solusi ini dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik bagi guru, yang pada gilirannya dapat meningkatkan efektivitas pengajaran dan kesejahteraan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa guru mengalami tingkat beban kerja mental yang tinggi atau sangat tinggi, perlu diberikan beberapa usulan yang dapat membantu

mengurangi beban kerja mental guru PNS, meningkatkan kesejahteraan mereka, dan pada gilirannya, memberikan dampak positif pada kualitas pendidikan di sekolah.

- 1) **Memperbaiki Lingkungan Fisik di Tempat Kerja:** Melibatkan perbaikan infrastruktur dan fasilitas di sekolah untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung. Memastikan ruang kelas, ruang guru, dan area umum lainnya dirancang agar meminimalkan stres dan meningkatkan kenyamanan.
- 2) **Intensif:** Memberikan insentif tambahan atau reward kepada guru sebagai bentuk apresiasi atas kerja keras mereka. Intensif dapat mencakup tunjangan, penghargaan, atau bentuk kompensasi lainnya yang dapat meningkatkan motivasi dan kesejahteraan finansial guru.
- 3) **Liburan:** Memberikan jadwal liburan yang seimbang dan memadai agar guru memiliki waktu untuk istirahat dan memulihkan energi. Menghormati hak liburan guru sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- 4) **Menambah Tenaga Pendidik:** Memperluas jumlah guru atau tenaga pendidik untuk mengurangi beban kerja per individu. Menyesuaikan rasio guru-siswa untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih efektif.
- 5) **Melengkapi Sarana dan Prasarana di Sekolah:** Menjamin bahwa sekolah dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran. Investasi dalam teknologi pendidikan, perpustakaan, laboratorium, dan fasilitas lainnya yang dapat meningkatkan kualitas pengajaran.
- 6) **Mengurangi Tugas-Tugasnya:** Meninjau dan mengevaluasi tugas-tugas tambahan yang diberikan kepada guru, dengan mempertimbangkan beban kerja yang ada. Mengidentifikasi tugas-tugas yang dapat dialihkan atau disederhanakan.
- 7) **Melakukan Metode Pembelajaran yang Memudahkan Guru dan Siswa:** Memperkenalkan metode pembelajaran yang inovatif dan efisien. Memberikan pelatihan kepada guru untuk mengadopsi metode-metode tersebut, sehingga dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis tingkat beban kerja mental guru PNS di SMKN 1 Kuok melalui kuisioner, disimpulkan bahwa mayoritas guru PNS di sekolah tersebut mengalami tingkat beban kerja mental yang sangat tinggi. Hasil penelitian ini menyoroti adanya tantangan serius terkait kesejahteraan mental para pendidik di SMKN 1 Kuok. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa dimensi kebutuhan mental (KM), performansi (P), dan tingkat usaha (U) memiliki pengaruh terbesar terhadap beban kerja mental guru di sekolah tersebut. Beban kerja mental yang tinggi dapat berdampak negatif pada kualitas hidup guru, kinerja pengajaran, dan akhirnya, pada kualitas pendidikan yang diberikan di sekolah. Untuk itu, bagi pihak sekolah hendaknya menyelenggarakan program pelatihan manajemen stres untuk membekali guru dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola tekanan dan beban kerja mental. Selain itu, perlu juga pihak sekolah dan pemerintah untuk mengembangkan kebijakan yang fokus pada kesejahteraan guru, termasuk pengaturan jam kerja yang lebih seimbang dan dukungan psikologis, serta melakukan evaluasi dan pemantauan rutin terhadap tingkat beban kerja mental guru, dengan melibatkan mereka dalam proses tersebut untuk mendapatkan masukan langsung.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Adelina S.R. & Dedi. (2010). Analisis Beban Kerja Mental dengan Metode NASA-TLX. Yogyakarta: Teknik Industri, Institusi Sains dan Teknologi AKPRIND.
- Akca, M., dan M. T. Küçükoğlu. 2020. Relationships Between Mental Workload, Burnout, Mental Workload, Burnout, A Research Among Academicians. IGI Global. 49-68.
- Alfian dkk. (2019). *Penerapan Subjective Workload Assesment Technique (SWAT) Dan Work Sampling Dalam Pengukuran Beban Kerja Mental Kasir (Studi Kasus di Minimarket ABC Kec. Lowokwaru.*

- Skripsi. Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknologi Industri, Institut Teknologi Nasional Malang.
- Fahmi, A.Z., et.al. (2019). Kebersyukuran dan Burnout pada Guru Sekolah Dasar di Yogyakarta. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 24(2): 105-114.
- Hancock, P. A., & Meskhati, N. (1988). *Human Mental Workload*. Amsterdam, North Holland: Elsevier Science Publisher B. V.
- Hart dan Staveland. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of Empirical and Theoretical Research. Dalam *Subjective Scales of Effort and Workload Assessment*, Sherehiy dan Karwowski. Kentucky: University of Louisville.
- Hart, S. G. & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Result of empirical and theoretical research. In : *Human Mental Workload* (Eds. Peter A. Hancock and Najmedin Meshkati). North Holland: Elsevier Science Publisher.
- Indilusiantari, V., dan I. Meliana. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Burnout Sindrome Pada Pegawai di Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jakarta Selatan Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Keehatan*. 7(1): 28-33.
- Jomuad, P. D., Mabelle Antiquina, L. M., Cericos, E. U., Bacus, J. A., Vallejo, J. H., Dionio, B. B., Bazar, J. S., Cocolan, J. V., & Clarin, A. S. (2021). Teachers' workload in relation to burnout and work performance. *International Journal of Educational Policy Research and Review*, 8(2), 48–53.
- Kemdikbud. (2021). *Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://dapo.kemdikbud.go.id/guru/2/191700>
- Kroemer, H., & Grandjean, E. (2005). *Fitting The Task To The Man* (5th edition). London: Taylor & Francis.
- Malekpour, Fatemeh, G, M., & V, M. (2014). *Assessment of mental workload in teachers of Hashtrud city using NASA-TLX mental workload index*.
- Mohammadian, Y., Malekpour, F., Malekpour, A., Zoghipour, S., & Malalekpour, K. (2015). Study on Mental Workload of Teachers and Its Correlation with Their Quality of Life. *J. Educ. Manage. Stud*, 5(2), 144–149. [www.scienceline.com](http://www.scienceline.com).
- Prabawati, Rika. 2012. Hubungan Beban kerja Mental dengan Stres Kerja pada Perawat Bagian Rawat Inap RSJD. Dr. R. M. Soedjarwadi Klaten. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Pujiati, E. (2018). Pengaruh Kompetensi, Beban Kerja dan Kompensasi Terhadap Kinerja Perawat Rumah Sakit Umum (RSU) Avisena Cimahi. Perpustakaan Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Unpas Bandung.
- Ramadhan, R., Tama, I. P., & Yanuar, R. (2014). Analisa Beban Kerja Dengan Menggunakan Work Sampling Dan NASATLX Untuk Menentukan Jumlah Operator. 2(5), 964-973.
- Sopian, A. (2016). *Tugas, Peran dan Fungsi Guru dalam Pendidikan Raudhah Proud To Be Professionals*. Jurnal Tarbiyah Islamiyah. Vol 1(1).
- Sopian, A. (2016). Tugas, Peran, dan Fungsi Guru dalam Pendidikan. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 1(1), 88–97.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri (Dasar-Dasar Pengetahuan dan Aplikasi ditempat Kerja)*. Harapan Press.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Utami, S. F., Suarantalla, R., & Hermanto, K. (2020). Analisis Beban Kerja Mental Guru Sekolah Dasar Menggunakan Metode NASA-TLX Studi Kasus di SDN Batu Tering. *Jurnal Industri & Teknologi Samawa*, 1(2), 14–18.
- Widiastuti, D. Z., dan K. Astuti. 2008. Hubungan Anara Kepribadia Haerdiness dengan Burnout Pada Guru Sekolah Dasar . *Jurnal Insight*. 1-8.
- Widiastuti, R., Sulistiani, P., & Kurniawan, V. R. B. (2017). Analisis beban kerja mental guru untuk perbaikan sistem pembelajaran sekolah luar biasa (SLB) kategori b ( studi kasus : SLB-B Karnnamanohara

Yogyakarta ). *IEJST (Industrial Engineering Journal of The University of Sarjanawiyata Tamansiswa*, 1(1), 17–26.

Widyanti, Johnson, A., & de Waard, Dick. (2010). Pengukuran Beban Kerja Mental dalam Searching Task dengan Metode Rating Scale Mental Efforrt (RSME). *J@TI UNDIP*, vol. v, no. 1, 2-5.

Xiao, Y., Li, W., Ren, Q., Ren, X., Wang, Z., Wang, M., & Lan, Y. (2015b). *Effects of mental workload on work ability in primary and secondary school teachers*. <https://europepmc.org/article/MED/25916354>

Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), 63.