

ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL MAHASISWA DALAM MELAKSANAKAN PRAKTIKUM SELAMA MASA PANDEMI MENGGUNAKAN METODE NASA TLX

Teguh Aprianto¹, Zakiya Muallifa Rahman²

Program Studi Teknik Industri, Sekolah Tinggi Teknologi Bandung¹

Program Magister Teknik Industri, Universitas Islam Indonesia²

gerakantanganmu417@gmail.com¹,

zakiya.muallifarahman@gmail.com²

Abstrak

Pandemi telah mengubah semuanya tidak terkecuali Indonesia. Pemerintah kembali memperbarui data pandemi virus Corona (COVID-19) di Tanah Air. Tanggal 1 Juni 2021, sebanyak 4.824 tambahan kasus baru, 5.360 kasus sembuh dan 145 kasus meninggal akibat COVID-19. Pemerintah melaporkan sebanyak 4.824 kasus baru, sehingga total positif Corona di Indonesia menjadi 1.826.527 kasus. Ada pula penambahan kasus sembuh sebanyak 5.360, dengan demikian, total kasus sembuh dari Corona mencapai 1.674.479 kasus. Terlebih hal ini terjadi karena penyebaran COVID-19 terjadi melalui interaksi antar sesama yang menyebabkan perlunya *social distancing* untuk diterapkan di masyarakat. Adanya *social distancing* ini mengurangi aktivitas bersama dengan lainnya. Masalah kesehatan mental yang muncul akibat pandemi COVID-19 dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang dapat berlangsung lama dan berpotensi menimbulkan beban sosial yang berat. Kesehatan mental adalah aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Hasil penelitian pendahuluan diperoleh dari data mahasiswa yang melakukan praktikum secara daring bahwa mahasiswa mengalami kelelahan dalam praktikum sebanyak 64,3%, peningkatan tingkat stress sebanyak 78,3%, berkurangnya konsentrasi sebanyak 71,3%, tekanan dalam praktikum sebanyak 66,7%, keluhan kesehatan sebanyak 38%, penurunan tingkat kewaspadaan 40,3%, rasa kantuk yang mengganggu sebanyak 72,9%, dan bekerja yang berlebihan 58,1%. Pengukuran beban kerja mental secara subjektif merupakan teknik pengukuran yang paling banyak digunakan karena mempunyai tingkat validitas yang tinggi dan bersifat langsung dibandingkan dengan pengukuran lain. *The National Aeronautical and Space Administration Task Load Index (NASA TLX)*.

Kata kunci : Beban kerja mental, Covid-19, Daring, Praktikum,

Abstract

The pandemic has changed everything and Indonesia is without exception. The government has released new data of the Corona virus (COVID-19) in this country. On June 1, 2021, there were 4,824 new cases, 5,360 recovered cases and 145 deaths due to COVID-19. The government stated that 4,824 new cases made the total of positive for Corona in Indonesia is 1,826,527. There were also 5,360 recovered cases. Thus, the number of recovered cases reached 1,674,479 cases. Moreover, the corona virus spreads because of the transmission from person to person. That's why social distancing is needed to be implemented in the society. Putting social distancing into practice reduces physical interaction / activity with others. Mental health problems caused by COVID-19 can develop become the long-term problems which potentially cause a heavy social burden. Mental health is an important aspect to create a complete health. However, in most developing countries, mental health problems have not been prioritized when it is compared to infectious diseases. The result of the research obtained from student who conducted online practice, it showed that 64.3% of students experienced fatigue, 78.3% of students experienced the increasing of stress level, 71.3% of students experienced the decreasing in concentration, 66.7% of students experienced pressure during practice, 38% of students experienced health problem, 40.3% of students experienced the decreasing of alertness, 72.9% of students experienced disturbing drowsiness and 58.1% of students experienced overwork. A subjective measurement of mental workload is the most used measurement technique because it has a high level of validity and it is more direct than other measurements. The National Aeronautical and Space Administration Task Load Index (NASA TLX).

Keywords : Corona virus, In Network, Mental Workload, Practical

I. PENDAHULUAN

Pandemi telah mengubah semuanya tidak terkecuali Indonesia. Indonesia adalah salah satu negara yang terinfeksi pandemi Covid-19. [1]. Pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia adalah akibat meluasnya penyebaran Covid-19 pada tingkat dunia yang memaksa Pemerintah Republik Indonesia untuk melakukan berbagai kebijakan. [2]. Pemerintah kembali memperbarui data pandemi virus Corona (COVID-19) di Tanah Air. Hari ini, sebanyak 4.824 tambahan kasus baru, 5.360 kasus sembuh dan 145 kasus meninggal akibat COVID-19. Pemerintah melaporkan sebanyak 4.824 kasus baru, sehingga total positif Corona di Indonesia menjadi 1.826.527 kasus. Ada pula penambahan kasus sembuh sebanyak 5.360, dengan demikian, total kasus sembuh dari Corona mencapai 1.674.479 kasus. [3].

Terlebih hal ini terjadi karena penyebaran COVID-19 terjadi melalui interaksi antar sesama yang menyebabkan perlunya *social distancing* untuk diterapkan di masyarakat. Adanya *social distancing* ini mengurangi aktivitas bersama dengan lainnya. [2]. *Social Distancing* atau *Physical Distancing* sejauh ini merupakan cara yang efektif dalam menghambat penyebaran virus atau penyakit, yaitu dengan mencegah orang sakit melakukan interaksi dekat dengan orang-orang lain untuk mencegah penularan. [4]. Hal inilah kemudian mengubah semua aktivitas yang pada awalnya dilakukan dengan jarak fisik yang sangat dekat kemudian diubah menjadi aktivitas yang menciptakan jarak secara fisik

antara lain, pembelajaran online (metode daring), penggunaan mekanisme bekerja dari rumah atau WFH (work from home), penutupan tempat perbelanjaan (Mall) dan upaya lain yang dapat mencegah penyebaran virus. [4].

Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi covid-19 tersebut. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring). [1]. Bentuk perkuliahan yang dapat dijadikan solusi dalam masa pandemi covid-19 adalah pembelajaran secara daring. [5]. Masalah kesehatan mental yang muncul akibat pandemi COVID-19 dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang dapat berlangsung lama dan berpotensi menimbulkan beban sosial yang berat. [6]

Kesehatan mental adalah aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular [6] Sebagai salah satu sektor yang paling terpengaruh akibat pandemi, kesehatan mental adalah salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling terabaikan. [6].

Penelitian dilakukan [7] dalam penelitian Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan *Online Synchronous* dan *Asynchronous* Menggunakan Metode *Rating Scale Mental Effort* menyebutkan bahwa sistem pembelajaran daring tersebut memberikan kemudahan, namun disisi lain terdapat dampak buruk bagi beberapa mahasiswa, salah satunya adanya beban kerja mental. Hasil pengukuran menunjukkan nilai RSME indikator beban kerja dan kesulitan kerja antar metode pembelajaran daring berbeda signifikan. Beban kerja mental, kesulitan kerja, usaha mental kerja, kegelisahan kerja dan kelelahan kerja saat pembelajaran daring cukup tinggi pada sistem pembelajaran menggunakan *Synchronous*, dengan nilai 93,27; 94,5; 94,27; dan 96,54. Sedangkan penelitian [8] dalam penelitian Pengukuran Beban Kerja Mental Kuliah Daring Mahasiswa Teknik Industri Usu Dengan Metode Nasa-TLX menyatakan bahwa Pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan pada pola aktivitas belajar. Kegiatan yang awalnya dilakukan dengan metode tatap muka di kelas dialihkan menjadi metode daring. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari survei pendahuluan berkaitan dengan dampak kuliah daring, sebanyak 73.9% mengaku kesulitan memanajemen waktu, sebanyak 91.3% merasa penat akibat banyaknya tugas yang diberikan selama kuliah daring, dan sebanyak 87% mengaku terjadinya penambahan kecemasan akibat kuliah daring. Penelitian ini bertujuan untuk menghitung beban kerja mental mahasiswa Teknik Industri USU angkatan 2017, 2018, dan 2019 dengan metode NASA-TLX. Hasil yang diperoleh beban mental kerja aktivitas kuliah daring sebesar 74.79 atau masuk kedalam kategori sedang. Skala dengan beban yang paling tinggi adalah *Temporal Demand* (TD) yang berhubungan dengan jumlah tekanan akibat sedikitnya waktu yang tersedia selama elemen pekerjaan berlangsung. Berdasarkan uji korelasi *Spearman* variabel angkatan berkorelasi signifikan terhadap beban kerja mental sedangkan variabel jenis kelamin tidak berkorelasi terhadap beban kerja mental.

Hasil penelitian pendahuluan diperoleh dari data mahasiswa yang melakukan praktikum secara daring bahwa mahasiswa mengalami kelelahan dalam praktikum sebanyak 64,3%, peningkatan tingkat stress sebanyak 78,3%, berkurangnya konsentrasi sebanyak 71,3%, tekanan dalam praktikum sebanyak 66,7%, keluhan kesehatan sebanyak 38%, penurunan tingkat kewaspadaan 40,3%, rasa kantuk yang mengganggu sebanyak 72,9%, dan bekerja yang berlebihan 58,1%

Pengukuran beban kerja mental secara subjektif merupakan teknik pengukuran yang paling banyak digunakan karena mempunyai tingkat validitas yang tinggi dan bersifat langsung dibandingkan dengan pengukuran lain. *The National Aeronautical and Space Administration Task Load Index* (NASA TLX) dikembangkan oleh Sandra G. Dari NASA Ames Research Center dan Lowell E. Staveland dari San Jose State University pada tahun 1981. Metode ini dikembangkan berdasarkan munculnya kebutuhan pengukuran subjektif yang terdiri dari skala sembilan faktor (kesulitan tugas, tekanan waktu, jenis aktivitas, usaha fisik, usaha mental, performansi, frustrasi, stres dan kelelahan). [9]. Metode ini digunakan untuk mempresentasikan beban kerja mental subjek dengan mempertimbangkan Sembilan faktor yang kemudian disederhanakan menjadi enam skala yaitu *Mental Demand* (MD), *Physical Demand* (PD), *Temporal Demand* (TD), *Performance* (P), dan *Frustration Level* (FR). [8]. Kuesioner *NASA-Task Load Index* digunakan untuk mengukur beban kerja mental yang dirasakan oleh pekerja dalam unit *operation* yang terdiri dari enam indikator untuk diukur yaitu kebutuhan mental (KM), kebutuhan fisik (KF), kebutuhan waktu (KW), performansi (P), tingkat frustrasi (TF) dan tingkat usaha (TU). Interpretasi nilai beban kerja mental *NASA-Task Load Index* [10].

II. TINJAUAN PUSTAKA

1. Metode Nasa TLX

The National Aeronautical and Space Administration Task Load Index (NASA TLX) dikembangkan oleh Sandra G. Dari NASA Ames Research Center dan Lowell E. Staveland dari San Jose State University pada tahun 1981. Metode ini dikembangkan berdasarkan munculnya kebutuhan pengukuran subjektif yang terdiri dari skala sembilan faktor (kesulitan tugas, tekanan waktu, jenis aktivitas, usaha fisik, usaha mental, performansi, frustrasi, stres dan kelelahan) [9]

Dalam pengukuran beban kerja mental dengan menggunakan metode NASA TLX langkah-langkah yang harus dilakukan adalah :

1. Pembobotan

Pada proses ini responden diminta untuk melingkari salah satu dari dua indikator yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja mental terhadap pekerjaan tersebut. Kuesioner yang diberikan berbentuk perbandingan berpasangan yang terdiri dari 15 kuesioner perbandingan berpasangan. Dari dua kuesioner ini

dihitung jumlah tally dari setiap indikator yang dirasakan paling berpengaruh. Jumlah *tally* menjadi bobot untuk tiap indicator beban mental[9].

TABEL I
KUESIONER YANG DIBERIKAN BERBENTUK PERBANDINGAN BERPASANGAN

Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan
1 Kebutuhan Fisik	6 Kebutuhan Waktu	11 Tingkat Frustrasi
Kebutuhan mental	Kebutuhan Fisik	Kebutuhan Waktu
Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan
2 Kebutuhan Waktu	7 Performansi	12 Tingkat Usaha
Kebutuhan mental	Kebutuhan Fisik	Kebutuhan Waktu
Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan
3 Performansi	8 Tingkat Frustrasi	13 Tingkat Frustrasi
Kebutuhan mental	Kebutuhan Fisik	Performansi
Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan
4 Tingkat Frustrasi	9 Tingkat Usaha	14 Tingkat Usaha
Kebutuhan mental	Kebutuhan Fisik	Performansi
Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan	Perbandingan Berpasangan
5 Tingkat Usaha	10 Performansi	15 Tingkat Usaha
Kebutuhan mental	Kebutuhan Waktu	Tingkat Frustrasi

2. Pemberian *Rating*

Pada proses ini responden diminta memberikan *rating* pada setiap indikator beban mental. *Rating* yang diberikan adalah subjektif tergantung pada beban mental yang dirasakan oleh responden. Untuk mendapatkan skor beban mental NASA TLX, bobot *rating* untuk setiap indikator dikalikan kemudian dijumlahkan dan dibagi 15 (jumlah perbandingan berpasangan)[9].

TABEL III
RATING

1	Kebutuhan Fisik									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2	Kebutuhan mental									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
3	Kebutuhan Waktu									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
4	Performansi									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
5	Tingkat Frustrasi									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
6	Tingkat Usaha									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

3. Perhitungan Nilai Rata-rata WWL

Dari hasil perbandingan berpasangan tersebut akan didapatkan nilai bobot yang nantinya akan menentukan rata-rata *weighted work load* (WWL) yang diformulasikan sebagai:

$$\frac{\sum \text{Nilai} \times \text{Bobot Faktor}}{\text{Jumlah Bobot}}$$

4. Pengkategorian Penilaian Beban Kerja

TABEL IIIII
KATEGORI BEBAN KERJA

Skala	Kategori
> 80	Pekerjaan Berat
50-80	Pekerjaan Sedang
< 50	Pekerjaan Ringan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perhitungan Skor setiap skala

TABEL IV
PERHITUNGAN SKALA PERBANDINGAN

No	Responden	Skala Perbandingan														
1	Responden 1	KM	KM	P	U	TF	KF	KF	U	KF	KW	U	KW	U	TF	U
2	Responden 2	KM	KM	P	U	TF	KW	P	U	TF	P	U	P	P	TF	TF
3	Responden 3	KM	KW	P	U	TF	KW	P	U	TF	KW	KW	KW	P	P	TF
4	Responden 4	KM	KW	P	U	KM	KF	P	U	KF	KW	KW	KW	P	P	U
5	Responden 5	KM	KM	P	U	TF	KW	P	U	TF	KW	KW	P	U	TF	TF
6	Responden 6	KM	KW	P	U	KM	KW	P	U	KF	KW	U	KW	P	P	U
7	Responden 7	KM	KW	P	KM	KM	KW	P	U	TF	P	KW	P	P	P	TF
8	Responden 8	KM	KW	P	U	TF	KF	P	KF	TF	P	KW	P	P	TF	TF
9	Responden 9	KM	KW	KM	U	TF	KW	KF	U	TF	KW	KW	P	P	TF	U
10	Responden 10	KM	KM	KM	KM	KM	KF	KF	KF	KF	P	KW	P	P	P	U

TABEL V
PERHITUNGAN SKALA PERBANDINGAN

No	Responden	Skala Perbandingan														
11	Responden 11	KM	KM	P	KM	KM	KW	P	U	TF	P	U	P	P	TF	TF
12	Responden 12	KM	KW	P	KM	TF	KW	P	U	TF	KW	KW	P	P	TF	TF
13	Responden 13	KM	KW	P	U	KM	KW	P	U	TF	KW	KW	P	P	P	U
14	Responden 14	KM	KW	P	KM	TF	KW	P	KF	TF	KW	U	P	P	TF	TF
15	Responden 15	KF	KW	KM	U	TF	KW	KF	KF	KF	KW	KW	KW	U	TF	U
16	Responden 16	KM	KW	KM	U	TF	KF	P	U	KF	KW	U	P	P	TF	U
17	Responden 17	KM	KW	P	KM	TF	KW	KF	U	TF	KW	U	P	U	TF	U
18	Responden 18	KM	KW	KM	KM	TF	KW	P	KF	TF	KW	KW	KW	P	TF	TF
19	Responden 19	KM	KW	KM	U	TF	KW	KF	U	TF	KW	KW	KW	U	TF	U
20	Responden 20	KM	KW	KM	U	TF	KF	P	U	KF	KW	U	KW	U	P	TF

TABEL VI
PERHITUNGAN SKALA PERBANDINGAN

No	Responden	Skala Perbandingan														
21	Responden 21	KF	KM	KM	KM	TF	KF	P	U	TF	KW	U	KW	P	P	U
22	Responden 22	KM	KM	P	U	TF	KW	P	U	TF	KW	U	P	P	P	U
23	Responden 23	KF	KW	KM	U	TF	KW	KF	KF	KF	KW	KW	KW	P	P	U
24	Responden 24	KM	KW	P	U	TF	KW	P	U	TF	P	U	P	U	P	U
25	Responden 25	KM	KW	KM	KM	KM	KF	KF	KF	KF	KW	KW	KW	U	P	U
26	Responden 26	KM	KW	P	U	KM	KW	KF	KF	KF	KW	KW	KW	P	P	U
27	Responden 27	KM	KW	P	U	TF	KW	KF	U	TF	KW	U	KW	U	P	U
28	Responden 28	KM	KM	KM	U	KM	KW	KF	U	TF	KW	U	KW	U	P	U
29	Responden 29	KM	KW	P	U	TF	KW	KF	U	TF	P	U	KW	U	TF	TF
30	Responden 30	KM	KM	KM	KM	TF	KF	P	U	TF	KW	U	P	U	P	U

2. Pemberian Rating

TABEL VII
PEMBERIAN RATING

Responden	KM	KF	KW	P	U	TF	Responden	KM	KF	KW	P	U	TF	Responden	KM	KF	KW	P	U	TF
Responden 1	50	100	80	70	100	100	Responden 11	100	80	90	90	80	60	Responden 21	70	70	70	80	80	70
Responden 2	90	70	90	70	80	90	Responden 12	90	10	90	50	60	70	Responden 22	80	70	90	70	100	60
Responden 3	80	60	100	80	80	100	Responden 13	60	40	80	50	70	50	Responden 23	80	90	70	70	90	70
Responden 4	80	80	80	80	70	80	Responden 14	70	40	90	50	80	60	Responden 24	60	40	70	70	70	70
Responden 5	80	50	70	80	70	60	Responden 15	50	80	80	80	90	50	Responden 25	90	80	60	90	70	90
Responden 6	80	40	80	90	40	50	Responden 16	80	70	40	50	40	30	Responden 26	80	80	90	80	90	70
Responden 7	80	40	70	50	40	60	Responden 17	90	60	50	40	70	70	Responden 27	70	80	60	90	90	80
Responden 8	80	50	70	60	80	50	Responden 18	70	70	100	##	##	60	Responden 28	70	60	80	60	60	60
Responden 9	80	80	90	80	100	90	Responden 19	80	70	80	70	70	60	Responden 29	70	80	50	70	70	50
Responden 10	80	80	70	90	80	70	Responden 20	70	50	40	70	80	40	Responden 30	80	80	50	70	70	80

3. Perhitungan Skor dan rata-rata WWL

a. Bobot

TABEL VIII
PEMBERIAN BOBOT

Responden	Bobot						Responden	Bobot						Responden	Bobot					
	KM	KF	KW	P	U	TF		KM	KF	KW	P	U	TF		KM	KF	KW	P	U	TF
Responden 1	2	3	2	1	5	2	Responden 11	2	0	1	5	2	3	Responden 21	3	2	2	3	3	2
Responden 2	2	0	1	5	3	4	Responden 12	2	0	4	4	1	4	Responden 22	2	0	2	5	4	2
Responden 3	1	0	5	4	2	3	Responden 13	2	0	3	4	5	1	Responden 23	1	4	5	2	2	1
Responden 4	2	2	4	4	3	0	Responden 14	2	1	3	4	1	4	Responden 24	1	0	2	5	5	2
Responden 5	2	0	3	3	3	4	Responden 15	1	4	5	0	3	2	Responden 25	4	4	4	1	2	0
Responden 6	2	1	4	4	4	0	Responden 16	2	2	2	3	4	2	Responden 26	2	3	5	3	2	0
Responden 7	3	0	3	5	1	2	Responden 17	2	1	3	2	4	3	Responden 27	1	1	4	2	5	2
Responden 8	1	2	2	4	1	4	Responden 18	3	1	5	2	0	4	Responden 28	4	1	3	1	5	1
Responden 9	2	1	4	2	3	3	Responden 19	2	1	5	0	4	3	Responden 29	1	1	3	2	4	4
Responden 10	5	4	1	4	1	0	Responden 20	2	2	3	2	4	2	Responden 30	4	1	1	3	4	2

b. Rating

TABEL IX
PEMBERIAN RATING

Responden	Rating						Responden	Rating						Responden	Rating					
	KM	KF	KW	P	U	TF		KM	KF	KW	P	U	TF		KM	KF	KW	P	U	TF
Responden 1	50	100	80	70	100	100	Responden 11	100	80	90	90	80	60	Responden 21	70	70	70	80	80	70
Responden 2	90	70	90	70	80	90	Responden 12	90	10	90	50	60	70	Responden 22	80	70	90	70	100	60
Responden 3	80	60	100	80	80	100	Responden 13	60	40	80	50	70	50	Responden 23	80	90	70	70	90	70
Responden 4	80	80	80	80	70	80	Responden 14	70	40	90	50	80	60	Responden 24	60	40	70	70	70	70
Responden 5	80	50	70	80	70	60	Responden 15	50	80	80	80	90	50	Responden 25	90	80	60	90	70	90
Responden 6	80	40	80	90	40	50	Responden 16	80	70	40	50	40	30	Responden 26	80	80	90	80	90	70
Responden 7	80	40	70	50	40	60	Responden 17	90	60	50	40	70	70	Responden 27	70	80	60	90	90	80
Responden 8	80	50	70	60	80	50	Responden 18	70	70	100	100	100	60	Responden 28	70	60	80	60	60	60
Responden 9	80	80	90	80	100	90	Responden 19	80	70	80	70	70	60	Responden 29	70	80	50	70	70	50
Responden 10	80	80	70	90	80	70	Responden 20	70	50	40	70	80	40	Responden 30	80	80	50	70	70	80

c. Rata-rata WWL

TABEL X
PERHITUNGAN RATA-RATA WWL

Responden	Nilai Produk						WWL	Rata-rata WWL
	KM	KF	KW	P	U	TF		
Responden 1	100	300	160	70	500	200	1330	88,67
Responden 2	180	0	90	350	240	360	1220	81,33
Responden 3	80	0	500	320	160	300	1360	90,67
Responden 4	160	160	320	320	210	0	1170	78,00
Responden 5	160	0	210	240	210	240	1060	70,67
Responden 6	160	40	320	360	160	0	1040	69,33
Responden 7	240	0	210	250	40	120	860	57,33
Responden 8	80	100	140	240	80	200	840	56,00
Responden 9	160	80	360	160	300	270	1330	88,67
Responden 10	400	320	70	360	80	0	1230	82,00

TABEL XI
PERHITUNGAN RATA-RATA WWL

Responden	Nilai Produk						WWL	Rata-rata WWL
	KM	KF	KW	P	U	TF		
Responden 11	200	0	90	450	160	180	1080	72,00
Responden 12	180	0	360	200	60	280	1080	72,00
Responden 13	120	0	240	200	350	50	960	64,00
Responden 14	140	40	270	200	80	240	970	64,67
Responden 15	50	320	400	0	270	100	1140	76,00
Responden 16	160	140	80	150	160	60	750	50,00
Responden 17	180	60	150	80	280	210	960	64,00
Responden 18	210	70	500	200	0	240	1220	81,33
Responden 19	160	70	400	0	280	180	1090	72,67
Responden 20	140	100	120	140	320	80	900	60,00

TABEL XII
PERHITUNGAN RATA-RATA WWL

Responden	Nilai Produk						WWL	Rata-rata WWL
	KM	KF	KW	P	U	TF		
Responden 21	210	140	140	240	240	140	1110	74,00
Responden 22	160	0	180	350	400	120	1210	80,67
Responden 23	80	360	350	140	180	70	1180	78,67
Responden 24	60	0	140	350	350	140	1040	69,33
Responden 25	360	320	240	90	140	0	1150	76,67
Responden 26	160	240	450	240	180	0	1270	84,67
Responden 27	70	80	240	180	450	160	1180	78,67
Responden 28	280	60	240	60	300	60	1000	66,67
Responden 29	70	80	150	140	280	200	920	61,33
Responden 30	320	80	50	210	280	160	1100	73,33

4. Pengkategorian Penilaian Beban Kerja

TABEL XIII
KATEGORI BEBAN KERJA

Responden	Rata-rata	Kategori	Responden	Rata-rata	Kategori	Responden	Rata-rata	Kategori
Responden 1	88,67	Pekerjaan Berat	Responden 11	72,00	Pekerjaan Sedang	Responden 21	74,00	Pekerjaan Sedang
Responden 2	81,33	Pekerjaan Berat	Responden 12	72,00	Pekerjaan Sedang	Responden 22	80,67	Pekerjaan Berat
Responden 3	90,67	Pekerjaan Berat	Responden 13	64,00	Pekerjaan Sedang	Responden 23	78,67	Pekerjaan Sedang
Responden 4	78,00	Pekerjaan Sedang	Responden 14	64,67	Pekerjaan Sedang	Responden 24	69,33	Pekerjaan Sedang
Responden 5	70,67	Pekerjaan Sedang	Responden 15	76,00	Pekerjaan Sedang	Responden 25	76,67	Pekerjaan Sedang
Responden 6	69,33	Pekerjaan Sedang	Responden 16	50,00	Pekerjaan Sedang	Responden 26	84,67	Pekerjaan Berat
Responden 7	57,33	Pekerjaan Sedang	Responden 17	64,00	Pekerjaan Sedang	Responden 27	78,67	Pekerjaan Sedang
Responden 8	56,00	Pekerjaan Sedang	Responden 18	81,33	Pekerjaan Berat	Responden 28	66,67	Pekerjaan Sedang
Responden 9	88,67	Pekerjaan Berat	Responden 19	72,67	Pekerjaan Sedang	Responden 29	61,33	Pekerjaan Sedang
Responden 10	82,00	Pekerjaan Berat	Responden 20	60,00	Pekerjaan Sedang	Responden 30	73,33	Pekerjaan Sedang

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengukuran beban kerja mental ini yaitu sebagai berikut :

1. Dari 30 orang responden yang mengalami bahwa praktikum melalui daring sebanyak 8 orang mahasiswa menyatakan berat
2. Dari 30 orang responden yang mengalami bahwa praktikum melalui daring sebanyak 22 orang mahasiswa menyatakan sedang

REFERENSI

- [1] Matdio Siahaan, Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan, Jurnal Kajian Ilmiah (JKI) e-ISSN: 2597-792X, ISSN: 1410-9794 Edisi Khusus No. 1, Halaman: 1 – 3, Juli 2020.
- [2] Theresia Vania Radhitya, Nunung Nurwati, Maulana Irfan, Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kekerasan Dalam Rumah Tangga, Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik, Volume 2, Nomor 2, Halaman 111-119, ISSN 2655-8823 (p), ISSN 2656-1786 (e), 2020.
- [3] Tim detikcom – detikNews, Update Lengkap Data Kasus Corona 1 Juni 2021, <https://news.detik.com/berita/d-5589834/update-lengkap-data-kasus-corona-1-juni-2021>, 2021.
- [4] Karyono, Rohadin, Devia Indriyani, Penanganan Dan Pencegahan Pandemi Wabah Virus Corona (Covid-19) Kabupaten Indramayu Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik, Volume 2, Nomor 2, Halaman 164-173, ISSN 2655-8823 (p), ISSN 2656-1786 (e), 2020.
- [5] Ali Sadikin dan Afreni Hamidah, Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19, BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi ISSN 2580-0922 (online), ISSN 2460-2612 (print) Volume 6, Nomor 02, , Hal. 214-224 Available online at: <https://online-journal.unja.ac.id/biodik>, 2020.
- [6] Ilham Akhsanu Ridlo, Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia, Insan Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM> p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181, 2020.
- [7] Fatin Saffanah Didin, Intan Mardiono, Hersa Dwi dan Yanuarso, Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan *Online Synchronous* dan *Asynchronous* Menggunakan Metode *Rating Scale Mental Effort*, Jurnal OPSI Vol 13 No.1, ISSN 1693-2102 (print), 2686-2352 (online), <http://jurnal.upnyk.ac.id/index.php/opsi> Juni 2020.
- [8] Bayu Febriliandika dan Anwar Efendi Nasution, Pengukuran Beban Kerja Mental Kuliah Daring Mahasiswa Teknik Industri Usu Dengan Metode Nasa-TLX , *Seminar dan Konferensi Nasional IDEC 2020*, ISSN: 2579-6429, November 2020
- [9] Zayyinul Hayati Zen,dan Ardi Adrian, Analisis Beban Kerja Mental Karyawan Menggunakan Metode NASA TLX (Studi Kasus: PT. Universal Tekno Reksajaya Pekanbaru, Riau), SURYA TEKNIKA Vol. 6 No. 1, Hal : 21–25, ISSN: 2354-6751, Desember 2019.
- [10] Rinanda Widiasari, Muriani Emelda Isharyani, Lina Dianati Fatimahhayati, Analisis Beban Kerja Mental Dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Gapura Angkasa Balikpapan Unit Operation, Prosiding Seminar Nasional Teknologi IV, Samarinda, 9 November 2017, p-ISSN : 2598-7410, e-ISSN : 2598-7429, 2017.