

ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL GURU SEKOLAH DASAR MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX STUDI KASUS DI SDN BATU TERING

Silvia FirdaUtami^{1*}, YunanFachri², Ryan Suarantalla³, Koko Hermanto⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Teknologi Sumbawa

*Email: silvia.firda.utami@uts.ac.id

Abstrak

Guru merupakan elemen penting dalam proses pembelajaran. Peran dan fungsi guru yaitu mencerdaskan kehidupan anak bangsa. Tuntutan tugas pokok dan fungsi guru untuk mencerdaskan anak bangsa menjadi beban kerja bagi guru itu sendiri. Beban kerja mental dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal contohnya tuntutan kerja yang berlebih maka akan muncul rasa frustrasi dalam menjalankan tugasnya. Ketika guru telah merasa frustrasi, maka akan berdampak pada kinerja guru yang menurun. Faktor eksternal seperti mewabahnya virus *covid-19* yang melanda seluruh dunia, berdampak sangat signifikan terhadap dunia pendidikan. Guru dan siswa dituntut untuk menerapkan pola baru pada sistem pembelajaran. Belajar dari rumah, merupakan sistem pembelajaran baru yang harus diterapkan pada masa pandemi *covid-19*. Sistem pembelajaran dari rumah menuntut guru bekerja lebih ekstra dari sebelumnya. Itu semua disebabkan karena guru ataupun murid belum terbiasa melakukan sistem pembelajaran dari rumah.

Kata Kunci : Beban Kerja Mental, Covid-19, Guru

I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran, serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya. Pendidikan merupakan usaha untuk membebaskan manusia. Menurut Freire, p. (2002), dalam bukunya yang berjudul pendidikan kaum tertindas, pendidikan merupakan usaha untuk mengembalikan fungsi pendidikan sebagai alat yang membebaskan manusia dari berbagai bentuk penindasan dan ketertindasan, atau biasa disebut dengan usaha untuk memanusiakan manusia (*humanisasi*). Di Indonesia, jalur pendidikan di atur di dalam UU No. 20 tahun 2003 Pasal 13 ayat 1 yang menyatakan bahwa jalur pendidikan terdiri dari pendidikan non-formal, informal dan formal. Dari ketiga jalur pendidikan tersebut membutuhkan seorang tenaga pendidik (guru) yang bertugas mentransfer ilmu yang dimilikinya kepada peserta didik dengan tujuan peserta didik dapat mengetahui apa yang belum diketahuinya.

Guru memiliki ritme kerja yang rutin, yaitu mengajar dengan jam yang sudah ditentukan. Tugas utama dari seorang guru adalah mengajar dan mendidik. Dalam mengajar, guru bertugas menuangkan berbagai bahan pelajaran ke otak siswa sebagai anak didiknya, sedangkan tugas guru sebagai pendidik adalah membimbing sekaligus membina siswa agar menjadi manusia yang memiliki kesusilaan supaya aktif, cakap, mandiri dan kreatif. Sistem pembelajaran yang dilakukan di Indonesia yaitu sistem konvensional atau tatap muka langsung antara guru dan anak didik. Namun semenjak *Corona Virus Disease 2019* (*covid-19*) melanda Indonesia, sistem pembelajaran diubah menjadi sistem daring (dalam jaringan), sistem pembelajaran dari rumah dengan memanfaatkan jaringan telekomunikasi. Mewabahnya *Corona Virus Disease 2019* (*covid-19*) atau yang lebih dikenal dengan virus corona, menyebabkan pemerintah Indonesia akhirnya mengeluarkan kebijakan *Work From Home* (WFH) mengingat asas keselamatan rakyat adalah

hukum tertinggi. Sehingga semua kegiatan mulai dari belajar, bekerja hingga beribadah dilakukan di rumah demi mencegah semakin meluasnya penyebaran virus corona.

Dalam aspek kebijakan pendidikan, semua institusi pendidikan diminta untuk menghentikan proses belajar mengajar ditempat menjadi bentuk belajar dirumah dengan sistem pembelajaran dalam jaringan (daring). Kebijakan itu terhitung dimulai sejak 16 Maret 2020 hingga sekarang, yang berarti membuat kegiatan pembelajaran pada sekolah maupun kampus yang biasanya dilakukan secara konvensional, kini semuanya harus dialihkan menjadi model pembelajaran berbasis daring. Pembelajaran daring pada dasarnya merupakan model kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dengan menggunakan jaringan (internet) jarak jauh, dengan bantuan alat perantara seperti *gadget*, laptop, *smartphone*, dan lain-lain. Untuk bisa terhubung ke dalam forum belajar via daring, dibutuhkan akses internet sebagai penghubung antar perangkat yang digunakan oleh guru dan peserta didik untuk mengeksplorasi.

Namun pembelajaran via daring terasa kurang efektif karena banyak diantara guru di Indonesia terutama Indonesia bagian timur yang masih buta internet serta letak geografis wilayah Indonesia yang belum tersentuh jaringan telekomunikasi sama sekali. Belum lagi masalah paket data yang mahal mengakibatkan pembelajaran sistem dalam jaringan (daring) menjadi beban tersendiri baik itu bagi guru maupun murid.

Dampak dari pandemi virus corona ini menyebar luas keseluruh dunia. Tak terkecuali ke pelosok pedesaan. Desa Batu Tering menjadi salah satu desa yang terkena dampak pandemi virus corona. Semua sekolah yang ada di Desa Batu Tering terpaksa ditutup mengikuti instruksi pemerintah untuk mengganti sistem belajar mengajarnya menggunakan sistem pembelajaran dalam jaringan (daring). Dampak dari pengalihan sistem pembelajaran ini menyangar tenaga pendidik (guru) yang ada di SDN Batu Tering. Guru di SDN Batu Tering harus bisa melakukan pembelajaran via daring meskipun ada beberapa keterbatasan seperti tidak semua murid memiliki *gadget*, laptop, *smartphone*, dan lain-lain. Menurut hasil wawancara peneliti dengan guru yang ada di SDN Batu Tering, mereka melakukan cara keluar masuk rumah muridnya untuk memberikan pelajaran. Dengan cara tersebut, bisa jadi dalam proses transfer ilmu ini, guru

tidak bisa maksimal mengingat banyaknya murid serta jauhnya jarak rumah dari satu murid dengan rumah murid lainnya. Sehingga ini menjadi beban kerja fisik maupun mental bagi guru di SDN batu Tering. Beban kerja adalah kemampuan tubuh untuk menerima pekerjaan baik bersifat fisik maupun mental dalam suatu kurun waktu tertentu.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui tingkat beban kerja mental pada guru di SDN Batu Tering.

II. METODE

Penelitian ini dilakukan di SDN Batu Tering yang berlokasi di Jl. Pendidikan No. 1 Desa Batu Tering, Kecamatan Moyo Hulu, Kabupaten Sumbawa, Nusa Tenggara Barat. Selama 2 bulan (1 Maret s/d 1 Mei 2020). Metode pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi dan observasi, untuk mengetahui kendala yang dialami guru dalam menjalankan tugas pokok dan fungsinya terutama pada masa pandemi virus corona. Pengisian kuesioner untuk mengukur beban kerja guru. Kuesioner dibagi dalam dua bagian, yaitu bagian pertama penentuan bobot, berisikan 15 pertanyaan tentang pilihan indikator mana yang paling penting dari indikator berpasangan yang diujikan. Lima belas indikator berpasangan tersebut diperoleh dari kombinasi 6 variabel NASA TLX. Sedangkan bagian kedua berisi penilaian (*rating*) beban kerja. Pemberian *rating* untuk setiap indikator dimulai dari skala 0 s/d 100. Dengan teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* yang mana sampel dipilih tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu (Arikunto, 2006). Sampel penelitian ini yaitu guru di SDN Batu Tering yang memiliki *job description* masing-masing.
2. Metode Pengolahan dan Analisis Data, Perhitungan beban kerja dengan menggunakan metode NASA TLX. Interpretasi skor beban kerja mental. Setelah diketahui nilai beban kerja mental, kemudian menginterpretasikan kedalam beberapa kategori seperti yang dijelaskan oleh Hart dan Staveland (1988), yaitu Rendah (0-9), Sedang (10-29), Agak Tinggi

(30-49), tinggi (50-79), Sangat Tinggi (80-100).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengisian Kuesioner

Sebelum menghitung nilai beban kerja mental, responden mengisi kuesioner sesuai dengan 6 indikator Metode NASA TLX. Adapun 6 indikator dalam kuesioner, tercantum pada tabel 3.1 berikut (Radianza, J, 2019):

Tabel 3.1. Indikator 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 dengan cepat dan tergesa-gesa, atau sebaliknya dapat dikerjakan dengan santai dan cukup waktu.
<i>Performance</i> (OP) / Performansi	P	Tingkat keberhasilan dalam pekerjaan. Seberapa puas atas tingkat kinerja yang telah dicapai
<i>Frustration</i> (FR) / Tingkat	TF	Seberapa besar tingkat usaha (mental maupun

Frustrasi		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.

Sumber: Hasil Penelitian

b. Perhitungan Beban Kerja Mental dengan Metode NASA TLX

Perhitungan beban kerja mental dengan metode NASA TLX didasarkan pada pengisian kuesioner NASA TLX, yang terdiri dari beberapa tahap seperti berikut :

1. Pembobotan

Tabel 3.2 Bobot Indikator

Nama Responden	Indikator NASA TLX					
	KM	KF	KW	P	U	TF
Ahmad, S.Pd	3	1	3	3	5	0
Jum'atul Fitria, S.Pd	5	1	4	3	2	0
Baiq Nurun Tsanawati, S.Pd	4	2	4	2	3	0
Sirajuddin, S.Pd	5	0	1	2	4	3
Siti Hawa, S.Pd	3	1	2	4	5	0
Musmuliadi, S.Pd	4	2	2	1	4	2
Nanang Mustami, S.Pd	3	0	1	4	3	4

Sumber: Hasil Penelitian

Tabel diatas 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.

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 3.3 berikut :

Tabel 3.3 Nilai Rating Beban Kerja Mental

Nama Responden	Indikator NASA TLX					
	KM	KF	KW	P	U	TF
Ahmad, S.Pd	70	80	80	90	80	40
Jum'atul Fitria, S.Pd	50	50	40	60	50	30
Baiq Nurun Tsanawiati, S.Pd	50	60	50	90	100	100
Sirajuddin, S.Pd	90	80	80	80	90	70
Siti Hawa, S.Pd	90	80	50	90	100	40
Musmuliadi, S.Pd	80	60	60	80	90	50
Nanang Mustami, S.Pd	90	30	60	90	80	20

Sumber: Hasil Penelitian

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 3.4 berikut ini menyajikan rata-rata WWL beban kerja mental.

Tabel 3.4. Rata-rata WWL Beban Kerja Mental

Nama Responden	Rata-rata WWL Beban Kerja Mental
Ahmad, S.Pd	80
Jum'atul Fitria, S.Pd	49.33
Baiq Nurun Tsanawiati, S.Pd	66.66
Sirajuddin, S.Pd	84
Siti Hawa, S.Pd	87.33
Musmuliadi, S.Pd	73.33
Nanang Mustami, S.Pd	67.33

Sumber: Hasil Penelitian

4. Interpretasi Skor

Dari tabel 3.4 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 3.5 berikut:

Tabel 3.5. Interpretasi Skor

Nama Responden	Rata-rata WWL Beban Kerja Mental	Interpretasi Skor
Ahmad, S.Pd	80	Sangat Tinggi
Jum'atul Fitria, S.Pd	49.33	Agak Tinggi
Baiq Nurun Tsanawiati, S.Pd	66.66	Tinggi
Sirajuddin, S.Pd	84	Sangat Tinggi
Siti Hawa, S.Pd	87.33	Sangat Tinggi
Musmuliadi, S.Pd	73.33	Tinggi
Nanang Mustami, S.Pd	67.33	Tinggi

Sumber: Hasil Penelitian

Beban kerja mental menjadi beban kerja yang sering menimpa seorang pengajar/guru. Seperti halnya dengan guru di SDN Batu Tering. Pada penelitian ini menunjukkan nilai beban kerja mental guru di SDN Batu Tering 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, ditambah lagi dengan sistem pembelajaran dengan sistem daring atau belajar dari rumah pada masa pandemi virus corona dan masa peralihan *new normal* ini, guru di SDN Batu Tering 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 SDN Batu Tering memiliki tingkat frustrasi yang tinggi dalam menjalankan sistem pembelajaran baru ini.

Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya tingkat beban kerja mental guru di SDN Batu Tering karena tidak semua murid memiliki *smartphone*, ataupun kuota internet, jarak rumah dari masing-masing murid yang lumayan jauh sehingga guru di SDN Batu Tering mengeluarkan usaha serta fisik yang banyak serta harus merelakan beberapa waktunya bersama keluarga untuk mengurus murid untuk menjalankan tugas serta fungsinya sebagai guru yang baik dan benar.

4. PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tiap guru di SDN Batu Tering memiliki tingkat beban kerja mental yang tinggi. Ini semua disebabkan oleh pandemi covid-19 dan *new normal* yang mengharuskan setiap guru beradaptasi dengan pola pembelajaran baru yaitu belajar dari rumah. Proses adaptasi ini memerlukan waktu yang lumayan lama karena terkendala beberapa hal salah satunya tidak semua murid memiliki *smarthphone* sehingga guru harus memikirkan pola seperti apa yang harus dilakukan dalam menjalankan tugasnya pada masa pandemi covid-19 ini. Akibat tingginya beban kerja mental pada tiap-tiap guru, berpengaruh terhadap kinerja dari guru itu sendiri dalam menjalankan tugasnya. Ketika kinerjanya menurun, maka kualitas muridnya pun akan ikut menurun. Ini menjadi PR besar dinas terkait untuk bagaimana menjaga agar kinerja guru tetap optimal dalam menjalankan tugasnya meskipun pada masa pandemi covid-19 seperti yang terjadi saat ini. Kaitannya antara beban kerja mental guru di SDN Batu Tering dengan proses pembelajaran baru pada masa pandemi virus corona dan masa peralihan *new normal* terasa kurang efektif karena guru harus merelakan banyak waktunya, tingkat usaha serta perfomansi yang tinggi serta banyaknya kendala yang terjadi pada murid seperti tidak memiliki *smartphone* ataupun kuota dan masalah-masalah lainnya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan beberapa hal kepada guru-guru di SDN Batu Terng, yaitu sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan referensi oleh mahasiswa-mahasiswi selanjutnya, untuk kemudian dapat diperbaharui dengan metode lain atau menggunakan sampel yang berbeda.
2. Kepada SDN Batu Tering, agar memperhatikan tingkat beban kerja mental guru-guru nya terkhusus yang memiliki beban kerja yang sangat tinggi, agar guru mampu melaksanakan tugasnya dengan baik sehingga apa yang menjadi cita-cita bangsa yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dapat tercapai.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Freire, P. (2000). *Pendidikan kaum tertindas*. LP3ES.
- Hart, S. G. (2006), NASA-Tasssk Load Index (NASA-TLX), 20 years later. In *Human Factors and Ergonomics Society 50th Annual Meeting* (pp. 904-908). Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society.
- Handoko, T. Hani. (2008). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Liberty
- Lilis Dian Prihatini. (2007). Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Perawat Di Tiap Ruang Rawat Inap RSUD Sidikalang. *Tesis*. Medan: Sekolah Pasca Sarjana.
- Prabawati, R. (2012). Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stress Kerja Pada Perawat Bagian Rawat Inap RSJD Dr. R. M. Soedjarwa di Klaten. *Tesis*. Surakarta: Program Studi Diploma IV Universitas Sebelas Maret.
- Radianza, J. (2019). Analisis Beban Kerja Mental Staf Unit Pelaksana Teknis dengan Menggunakan Metode NASA TLX (Studi Kasus : Universitas Teknologi Sumbawa). *Tugas Akhir*. Sumbawa: Program Studi Teknik Industri Universitas Teknologi Sumbawa.