

**PENGUKURAN BEBAN KERJA DENGAN MENGGUNAKAN
METODE RATING SCALE MENTAL EFFORT (RSME)
(Studi Kasus: Guru SMP XYZ)**

Santika Sari¹, Aliza Nuralma², Axel Rajiv Feocliamsyah³, Handy Hafizh⁴, Putri Elmiranda Sunardi⁵

Program Studi Teknik Industri, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: santika.sari@upnvj.av.id

ABSTRACT

In Indonesia, education can't be separated from the role of teachers. Teachers have many responsibilities even with less welfare. Based on these problems, this study aims to measure the mental workload, analyze the factors that most influence it, and analyze improvement plans for teachers at SMP XYZ. The researcher uses a subjective workload measurement method in the form of a Rating Scale Mental Effort which only one measurement dimension is in the form of mental effort so that it is practical to use. The results showed that the value of the mental workload of teachers at SMP XYZ with the RSME method was 88.33 or the effort made tended to approach a fairly large scale. The most influencing factors are the difficulty of adapting learning to online, students do not have supporting devices, a lot of online learning preparation, and students who are late in collecting both assignments and remedial. Therefore, the improvement design that can overcome this is to provide online training and work guidance, facilitate mobile phone and internet quota assistance to students in need, provide students with project-based assignments that aren't incriminating and fun, and proactively contact students and play the role of parents to assist online learning.

Keywords: Teacher, workload, Rating Scale Mental Effort

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan primer manusia yang sangat vital. Jika tidak adanya pendidikan, maka pengetahuan yang didapat manusia tidak akan bias dibagikan ke sesama. Tingkat pendidikan yang tinggi merupakan salah satu alat ukur kemajuan bangsa. Jika tingkat pendidikan suatu negara rendah, maka bangsa/negara tersebut dinilai belum menjadi negara maju atau masih menjadi negara berkembang.

Di Indonesia sendiri, tingkatan pendidikan formal dibagi menjadi 4 tingkat. Tingkatan pertama adalah Sekolah Dasar (SD) atau setara dengan Madrasah Ibtidaiyah (MI). Sekolahdasar rata-rata ditempuh siswa dalam waktu 6 tahun, mulai dari kelas 1

sampai kelas 6. Selanjutnya adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau setara dengan Madrasah Tsanawiyah (MTs). Sekolah Menengah pertama rata-rata ditempuh siswa dalam kurun waktu 3 tahun, dimulai dari kelas 7 sampai kelas 9. Tingkatan pendidikan formal ketiga adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) atau setara dengan Madrasah Aliyah (MA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Sekolah Menengah atas ditempuh siswa dalam waktu 3 tahun. Tahapan terakhir dari pendidikan formal di Indonesia adalah Universitas. Universitas sendiri rata-rata ditempuh mahasiswa dalam waktu 3 – 5 tahun.

Pendidikan tentu tidak lepas dengan peran guru. Guru merupakan tenaga pendidik yang berfungsi mengajarkan siswa

pengetahuan-pengetahuan yang dimilikinya berdasarkan bidang yang dikuasai. Profesi guru bukanlah pekerjaan yang mudah, sebab mereka bertanggungjawab terhadap puluhan siswa yang diajarkannya. Ditambah lagi dengan kurangnya guru PNS di Indonesia. Kesejahteraan guru PNS di Indonesia pun masih jauh dari kata baik, apalagi jika sebagai guru honorer yang digaji dengan kisaran rata-rata 600.000/bulan.

Seperti yang telah dijelaskan pada paragraph diatas, dengan tanggungjawab yang banyak dan kesejahteraan yang kurang, dapat membuat para guru tersebut stresakan beban kerja yang dimilikinya. Menurut Soeprihanto (2003:27) beban kerja adalah sejumlah kegiatan yang dibebankan pada seseorang atau unit organisasi dan harus diselesaikan dalam jangka waktu yang telah disetujui. Berdasarkan penelitian terdahulu yang berjudul “PENGARUH KEPEMIMPINAN, IKLIM KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA GURU PADA SMP NEGERI 3 DUMAI” didapatkan hasil bahwa beban kerja mempengaruhi kinerja pada guru SMP Negeri 3 Dumai.

Berangkat dari permasalahan ini, kami memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai beban kerja guru-guru di SMP XYZ. Kami ingin mengetahui tingkat beban kerja guru-guru di SMP XYZ, baik itu beban kerja fisik ataupun mental dengan menggunakan metode Rating Scale Mental Effort (RSME). Beberapa guru akan dipilih sebagai sampel yang merepresentasikan populasi guru di SMP XYZ. Lalu, responden hanya perlu mengukur seberapa besar usaha mental yang diperlukan dalam mengerjakan pekerjaannya, lalu melingkari skala 0 – 150 yang telah tersedia pada kuisioner dengan deskrisitor pada beberapa titik acuan.

SMP XYZ merupakan SMP Negeri yang terletak di daerah Jabodetabek. SMP XYZ berakreditasi A+ dengan jumlah pelajar sebanyak 1502 siswa. Jumlah guru yang dimiliki SMPN X adalah sebanyak 56 orang yang terdiri dari 37 guru PNS dan guru honorer sebanyak 19 orang. Berdasarkan data dari website sekolah.data.kemdikbud.go.id terdapat 13 guru yang berusia diatas 55 tahun dan 10 guru yang berusia dibawah 30 tahun, sementara sisanya berada diantara 31 – 55 tahun. Jumlah guru yang bergender perempuan adalah sebanyak 43 orang dan yang bergender laki-laki sebanyak 13 orang.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan penjelasan pada latarbelakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana beban mental kerja para guru di SMP XYZ?
2. Apa faktor yang paling mempengaruhi peningkatan beban kerja mental para guru di SMP XYZ?
3. Bagaimana rancangan perbaikan sistem kerja bagi para guru di SMP XYZ?

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut.

1. Mengobservasi beban mental kerja para guru di SMP XYZ
2. Menganalisis faktor yang paling mempengaruhi peningkatan beban kerja mental para guru di SMP XYZ
3. Menganalisis rancangan perbaikan sistem kerja bagi para guru di SMP XYZ

BATASAN PENELITIAN

Adapun batasan dari penelitian adalah sebagai berikut.

1. Responden penelitian adalah guru yang mengajar di SMP XYZ
2. Pengukuran beban kerja dengan metode subjektif yaitu RSME (Rating Scale Mental Effort)

TINJAUAN PUSTAKA**Ergonomi**

Ergonomi merupakan ilmu terkait aspek-aspek manusia yang berada dalam lingkungan kerjanya serta ditinjau secara manajemen, engineering, psikologi, anatomi, fisiologi, dan desain. Kata ergonomi itu sendiri berasal dari bahasa Latin, yaitu *ergon* dan *nomos* (Kristanto, Manopo, 2010). Menurut Manuaba (2004), untuk menambah produktivitas dan kesejahteraan tenaga kerja, ergonomi merupakan pendekatan multi disiplin ataupun interdisiplin yang tepat sebab berusaha untuk mengintegrasikan alat kerja, cara kerja, dan lingkungan kerja terhadap batasan-batasan kemampuan manusia. Berdasarkan definisi tersebut, menurut Sतालaksana (2000), ergonomi akan senantiasa ditemukan pada setiap tempat kerja terlebih lagi yang ada manusia di dalamnya.

Beberapa factor mempengaruhi kemampuan manusia, termasuk kapasitas fisiologis, kapasitas psikologis, dan kapasitas biomekanik, sedangkan tuntutan tugas dipengaruhi oleh karakteristik bahan kerja, tugas-tugas yang harus dilakukan, organisasi, dan lingkungan di mana pekerjaan dilakukan (Manuaba, 2003). Manusia dapat menekan dampak negative dari pemanfaatan iptek sebab dengan ergonomi berbagai penyakit akibat keracunan, pencemaran, kecelakaan, kerja,

ketidak-puasan kerja, dan kesalahan unsure manusia dapat dihindari atau ditekan sekecil-kecilnya.

Menurut Bridger (2003), tiga komponen utama yang menjadi focus ergonomi, meliputi manusia, mesin, dan lingkungan. Ketiga hal tersebut saling berhubungan dan berinteraksi satu sama lain. Oleh sebab itu, interaksi atas ketiga hal tersebut menghasilkan suatu system kerja yang tak terpisahkan satu sama lain yang dikenal dengan *work system*.

BEBAN KERJA

Ketika melakukan kegiatan, manusia melibatkan mental dan fisik. Pada beberapa kegiatan, kerja fisik lebih diperlukan dari pada kerja pikiran atau mental. Contohnya pekerja bangunan atau petugas kebersihan yang turun langsung kelapangan. Sedangkan, beberapa kegiatan lebih memerlukan kerja mental, terutama akibat adanya perkembangan teknologi. Perkembangan teknologi dengan segala kecanggihannya menjadikan pekerjaan yang menggunakan fisik menjadi jauh lebih sedikit dan berganti menjadi pekerjaan yang cenderung menggunakan mental. Misalnya mobil yang menerapkan system self-driving, di mana membuat pengemudinya tidak perlu menyetir. Mobil tetap bisa dikemudikan walaupun pengemudinya tidak mengendalikan stir. Adanya kecenderungan berkegiatan menggunakan kerja mental ini kemudian menjadi issue yang dibahas dalam ilmu ergonomi, yang dikenal dengan istilah beban kerja mental.

Menurut Simanjuntak (2010), beban kerja adalah akibat yang ditimbulkan dari pekerjaan yang dilakukan seseorang atau pekerja. Beban kerja terbagi menjadi dua, meliputi mental dan kerja fisik, atau meliputi keduanya. Metode subjektif

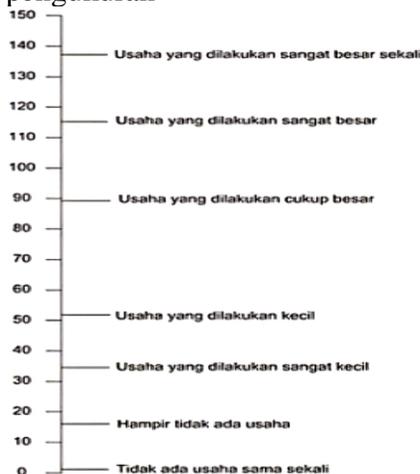
ataupun objektif dapat dilakukan dalam pengukuran beban kerja mental.

Simanjuntak (2010), dalam jurnalnya, mencantumkan bahwa menurut Pheasant S. (1991), beban kerja mental adalah pengukuran beban kerja yang dilakukan baik dengan metode objektif maupun subjektif. Pengukuran objektif bias diukur melalui pengamatan fisik, seperti kedipan mata, dan denyut jantung. Akan tetapi, yang paling banyak dilakukan adalah pengukuran dengan metode subjektif karena memiliki tingkat validitas yang lebih tinggi. Melalui pengukuran subjektif, maka akan didapat skala pengukuran terbaik, perbedaan skala untuk tiap jenis aktivitas, dan faktor yang berpengaruh terhadap beban kerja mental.

Sementara itu, beban kerja adalah selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum beban mental seseorang dalam kondisi termotivasi (Henry R. Jex, 1988). Young & Stanton (2002) menjelaskan bahwa beban kerja mental adalah tingkat sumber daya perhatian untuk memenuhi criteria objektif dan subjektif kinerja yang hadir karena tuntutan tugas.

INDIKATOR BEBAN KERJA

RSME atau *Rating Scale Mental Effort* merupakan suatu instrument pengukuran



GAMBAR 1. Skala Rating Scale Mental Effort yang sudah diadaptasi

bagi beban kerja mental, tetapi cukup berbeda dengan NASA-TLX (Task Load Index) ataupun SWAT (Subjective Workload Assessment Technique). Dalam metode pengukuran RSME, dimensi yang menjadi focus utama pengukuran hanya dimensi mental effort. Untuk memperoleh hasil pengukuran yang optimal dari dimensi tersebut, metode RSME memerlukan enam buah indicator beban kerja mental, yakni:

1. Beban kerja (BK),
1. Kesulitan kerja (KK),
2. Performansi kerja (PK),
3. Usaha mental kerja (UMK),
4. Kegelisahan kerja (KgK), dan
2. Kelelahan kerja (KIK)

Keenam indicator tersebut selanjutnya akan dikonversi menjadi item-item pernyataan di dalam sebuah kuesioner. Setiap item pernyataan mewakili satu buah indikator. Melalui item pernyataan tersebut, responden penelitian dapat memilih skala RSME yang sesuai dengan kondisi actual dirinya masing-masing (Pandiangan dkk., 2019).

Tampilan skala RSME yang sudah diadaptasi terdapat dalam gambar berikut (Didin dkk., 2020).

RATING SCALE MENTAL EFFORT

Rating Scale Mental Effort (RSME) adalah cara yang digunakan untuk menganalisis beban kerja mental yang dihadapi oleh pekerja yang harus melakukan berbagai aktivitas di tempat kerja. RSME dikembangkan oleh Zijlstra dkk (Zijlstra & Van Doorn, 1985; Zijlstra & Meijman, 1989; Zijlstra, 1993; de Waard, 1996) dalam Widiyanti (2010). Metode RSME digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara meminta orang yang diwawancarai untuk member skor dalam rentang 0 hingga 150 yang telah disertai deskripsi pada beberapa titik acuan. Di bawah ini merupakan beberapa titik acuan deskriptif:

1. Usaha yang dilakukan Sangat Besar Sekali
2. Usaha yang dilakukan Sangat Besar
3. Usaha yang dilakukan Besar
4. Usaha yang dilakukan Cukup Besar
5. Usaha yang dilakukan Agak Besar
6. Usaha yang dilakukan Kecil
7. Usaha yang dilakukan Sangat Kecil
8. Hampir tidak ada Usaha
9. Tidak ada Usaha sama Sekali.

Alat ukur RSME digunakan dalam pengukuran beban kerja mental yang hanya terfokus pada satu dimensi ukuran. RSME

merupakan alat ukur yang valid, memerlukan biaya relative murah, serta mudah dalam penggunaannya (Pandiangan et al., 2019; Widyanti et al., 2013).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan merupakan *probability sampling* jenis *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan penentuan pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata serta anggota populasi dianggap homogen (Dewi, 2021). Hill (1998) mengungkapkan bahwa penelitian deskriptif membutuhkan minimum sampel sebanyak 10% dari populasi. Akan tetapi, penelitian akan membutuhkan minimum 20% sampel dari populasi jika populasi tersebut kecil. Dalam penelitian ini, populasi guru di SMP XYZ adalah 56 guru. Jumlah minimum sampel berdasarkan populasi sebanyak 56 guru di mana termasuk populasi yang kecil adalah 20%, yaitu 11. Untuk memenuhi syarat tersebut, peneliti berhasil memperoleh sebanyak 13 sampel guru SMP XYZ.

ANALISIS DAN PEMBAHASAN DATA

Pengumpulan Data

Berikut merupakan data-data SMP XYZ (Akreditasi A) yang digunakan dalam penelitian kali ini, yaitu:

- Jumlah Siswa/i

TABEL 4.1. Jumlah Siswa/I SMP XYZ

Tingkat	Jumlah
7	414
8	509
9	579
Total	1502

- Guru PNS dan Honorer

TABEL 4.2. Data Guru PNS dan Honorer SMP XYZ

Status	Jumlah
PNS	37
Honor	19
Total	56

- Guru Berdasarkan Umur

TABEL 4.3. Data Guru SMP XYZ Berdasarkan Umur

Umur	Jumlah
Kurang dari 30 Tahun	10
31 – 35 Tahun	4
36 – 40 Tahun	5
41 – 45 Tahun	6
46 – 50 Tahun	5
51 – 55 Tahun	13
Lebihdari 55 Tahun	13
Total	56

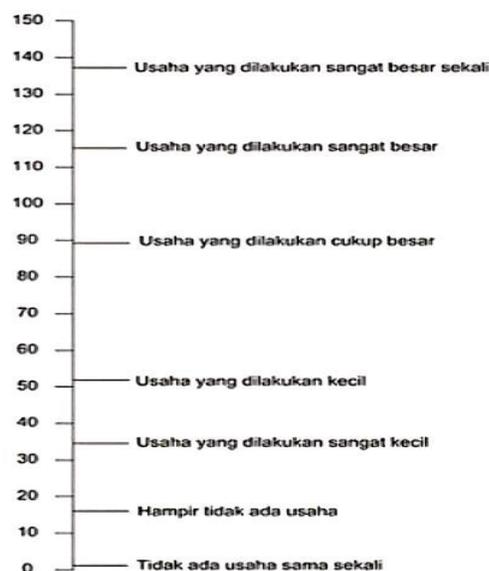
- Guru Berdasarkan Jenis Kelamin

TABEL 4.4. Data Guru SMP XYZ Berdasarkan Jenis Kelamin

JenisKelamin	Jumlah
Laki – laki	13
Perempuan	43
Total	56

PENGOLAHAN DATA

RSME



Responden memberikan penilaian dari 6 pertanyaan yang tersedia di kuesioner dari skala 0-150. Berdasarkan gambar skala penilaian RSME tersebut, hasil penilaian dari skala yang diberikan responden akan dikelompokkan dalam kelompok :

- Rentang nilai 0-16 merepresentasikan tidak ada usaha sama sekali
- Rentang nilai >16-35 merepresentasikan hampir tidak ada usaha
- Rentang nilai >35-52 merepresentasikan usaha yang dilakukan sangat kecil
- Rentang nilai >52-89 merepresentasikan usaha yang dilakukan kecil
- Rentang nilai >89-116 merepresentasikan usaha yang dilakukan cukup besar

- Rentang nilai >116-138 merepresentasikan usaha yang dilakukan sangat besar
- Rentang nilai >138-150 merepresentasikan usaha yang dilakukan sangat besar sekali

SEBARAN DEMOGRAFI RESPONDEN GURU SMP XYZ

Terdapat 13 guru di SMP XYZ sebagai responden yang terlibat dalam penelitian ini. Data demografi para guru, seperti jenis kelamin, usia, masa kerja, mata pelajaran yang diampu, dan waktu kerja dalam satu pekan telah ditunjukkan pada tabel 4.5 di bawah ini.

TABEL 4.5. Hasil Data Demografi Responden

Karakteristik Responden		Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Pria	3	23.08
	Wanita	10	76.92
Usia	21 – 30 Tahun	1	7.69
	31 – 40 Tahun	2	15.38
	41 – 50 Tahun	5	38.46
	Lebihdari 50 Tahun	5	38.46
	Mata Pelajaran yang Diampu	Bahasa Inggris	2
	Bahasa Indonesia	2	15.38
	Bahasa Sunda	1	7.69
	SeniBudaya	3	23.08
	PPKn	2	15.38
	Prakarya	1	7.69
	Pendidikan Agama Islam	1	7.69
	Matematika	1	7.69
Masa Kerja	Kurang dari 3 Tahun	1	7.69
	3 – 7 Tahun	3	23.08
	8 – 12 Tahun	1	7.69
	12 -16 Tahun	4	30.77
	Lebihdari 16 Tahun	4	30.77
Waktu Kerja dalam Satu Pekan	21 – 30 Jam	6	46.15
	31 – 40 Jam	7	53.85

NILAI RSME RESPONDEN GURU SMP XYZ

Berdasarkan keenam indikator yang telah diinterpretasikan menjadi pernyataan dalam

kuesioner, hasil penilaian beban kerja dengan RSME setiap indicator ditunjukkan dalam tabel 4.6 di bawah ini.

TABEL 4.6. Hasil Data RSME Responden

No	Responden	BK	KK	PK	UMK	KgK	KIK
1	Bu TH	90	90	90	90	90	90
2	Bu EM	90	30	90	90	20	20
3	Bu NV	100	100	120	130	60	30
4	Pak R	130	20	150	80	30	60
5	Bu TW	120	130	140	130	30	70
6	Pak S	80	50	100	100	0	50
7	Bu IS	90	90	110	120	70	90
8	Bu W	110	90	100	100	90	120
9	Bu I	70	70	120	90	70	100
10	Bu IFD	100	100	110	110	130	120
11	Pak KA	100	80	110	80	100	70
12	Bu NT	110	130	110	70	70	140
13	Bu NY	70	70	100	70	80	70
Rata-Rata		96.92	80.77	111.54	96.92	64.62	79.23
Min		70	20	90	70	0	20
Maks		130	130	150	130	130	140
Jangkauan		60	110	60	60	130	120
SD		17.97	33.28	17.72	20.57	36.20	35.46

PENYEBAB BEBAN MENTAL KERJA GURU SMP XYZ

Berdasarkan pertanyaan pertama dalam kuesioner, yaitu Seberapa berat pekerjaan yang Bapak/Ibu lakukan sebagai guru di SMP saat ini?, rata-rata nilai yang didapatkan dari 13 guru yang mengisi adalah 96,92 (RSME : cukupbesarhingga sangat besar). Kebanyakan dari responden beralasan bahwa banyak kendala yang harus dihadapi dalam pembelajaran daring selama pandemik, sehingga usaha yang dilakukan dalam bekerja menjadi lebih ekstra dari biasanya.

Berdasarkan pertanyaan kedua dalam kuesioner, yaitu Seberapa besar tingkat kesulitan pekerjaan yang Bapak/Ibu lakukan sebagai guru SMP saat ini?, rata-rata nilai yang didapatkan dari 13 guru yang mengisi adalah 80,77 (RSME : kecil hingga cukup besar). Kebanyakan dari responden beralasan bahwa terdapat banyak keterbatasan yang ada saat pembelajaran jarak jauh

Berdasarkan pertanyaan ketiga dalam kuesioner, yaitu Bagaimana Bapak/Ibu menilai performansi diri Bapak/Ibu sebagai guru SMP saat ini?, rata-rata nilai yang didapatkan dari 13 guru yang mengisi adalah 111,54 (RSME : cukup besar hingga sangat besar). Kebanyakan dari responden beralasan bahwa responden merasa telah melakukan yang terbaik dalam mengajar dan memberikan materi secara daring.

Berdasarkan pertanyaan keempat dalam kuesioner, yaitu Menurut Bapak/Ibu, seberapa besar usaha mental yang Bapak/Ibu keluarkan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari sebagai guru SMP saat ini?, rata-rata nilai yang didapatkan dari 13 guru yang mengisi adalah sebesar 96,92 (RSME : cukup besar hingga sangat besar). Kebanyakan dari responden beralasan bahwa sudah terbiasa bekerja dengan lingkungan kerja seperti yang dirasakan selama bertahun-tahun jika dilihat dari seberapa lama para responden sudah bekerja menjadi guru serta sudah menjadi tanggungjawab yang harus mereka lakukan.

Berdasarkan pertanyaan kelima dalam kuesioner, yaitu Seberapa besar kegelisahan yang Bapak/Ibu rasakan setelah bekerja sebagai guru SMP saat ini?, rata-rata nilai yang didapatkan dari 13 guru yang mengisi adalah sebesar 64,61 (kecil hingga cukup besar). Beberapa dari responden yang memilih skala ≤ 30 mengemukakan bahwa tidak mengalami kegelisahan karena sudah terbiasa dan sudah menjadi tanggungjawab mereka menjadi seorang guru. Beberapa responden dengan penilaian skala tinggi mengemukakan bahwa mereka mengalami kegelisahan karena banyak perubahan cara belajar mengajar sehingga sulit untuk mengontrol karena belum terbiasa serta tidak sedikit siswa/i yang tidak menyetorkan tugas sampai mendekati akhir semester yang membuat para guru menjadi repot untuk memberikan nilai dengan objektif.

Berdasarkan pertanyaan keenam dalam kuesioner, yaitu Seberapa besar kelelahan yang Bapak/Ibu rasakan akibat mengerjakan pekerjaan sebagai guru SMP saat ini?, rata-rata nilai yang didapatkan dari 13 guru yang mengisi adalah sebesar 79,23 (RSME : kecil hingga cukup besar). Beberapa responden dengan penilaian skala rendah mengemukakan bahwa mereka tidak mengalami kelelahan yang berarti karena sudah terbiasa serta senang ketika mengajar. Sedangkan, responden dengan penilaian skala tinggi mengemukakan bahwa mereka mengalami kelelahan karena beberapa hal, diantaranya system pembelajaran yang dilakukan secara daring, menuntut banyak kesiapan serta menjadi lebih banyak tugas baik itu untuk para pengajar maupun untuk para siswa/i dan lelah karena banyak siswa/i yang sering telat mengumpulkan tugas serta remedial berulang kali.

SARAN PERBAIKAN

Berdasarkan jurnal yang berjudul “ANALISIS PENGUKURAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP KINERJA GURU SMP NEGERI DENGAN SISTEM PEMBELAJARAN ONLINE SEKOLAH SELAMA PANDEMI COVID-19” perbaikan untuk mengurangi beban kerja adalah dengan memberikan pelatihan penggunaan metode bekerja secara online serta membuat buku panduan untuk mempermudah sistem dan cara kerja guru selama masa WFH. Selain itu, berdasarkan penelitian yang berjudul “PENGARUH TINGKAT KESEJAHTERAAN GURU DAN BEBAN KERJA GURU TERHADAP KINERJA GURU (Studi Kasus Pada SMA Pramita dan SMK Insan Kamil Tartila, Kabupaten Tangerang)” perbaikan yang disarankan adalah mengikuti pendidikan dan pelatihan (diklat), lalu para guru juga hendaknya lebih proaktif dalam mencari perkembangan informasi mengenai belajar online.

Faktor selanjutnya yang banyak mempengaruhi nilai beban kerja guru SMP XYZ adalah peserta didik yang telat memberikan tugas serta banyak remedial. Menurut Arianty (2020) dalam Asmuni (2020), para peserta didik tersebut dikatakan kurang peduli dalam mengikuti pembelajaran daring. Selanjutnya, solusi atas permasalahan tersebut adalah mengatasinya dengan menghubungi langsung secara pribadi baik dengan telepon maupun video call peserta didik serta orang tuanya. Selain itu, guru mata pelajaran perlu bekerjasama dengan guru BK dengan tujuan mengetahui kendala para peserta didik. Salah satu kendala yang cukup bermain peran dalam telatnya pengumpulan tugas adalah kemalasan peserta didik. Untuk mengatasi hal tersebut, guru BK dapat

meminta bantuan kepada orang tua agar mendampingi pelaksanaan pembelajaran daring. Dengan demikian, solusi atas permasalahan tersebut adalah dengan proaktif menghubungi peserta didik dan orang tuanya serta memainkan peran orang tua untuk mendampingi pembelajaran daring para peserta didik.

Faktor selanjutnya yang banyak mempengaruhi nilai beban kerja guru SMP XYZ adalah kurangnya fasilitas yang siswa miliki untuk melaksanakan sekolah secara daring. Solusi atas permasalahan tersebut adalah Pemerintah melakukan perbaikan dalam hal memfasilitasi siswa dan guru saat PJJ. Misalnya, dengan memberikan bantuan ponsel kepada siswa yang benar-benar membutuhkannya. Juga, bantuan kuota internet yang bias dipakai untuk mengakses internet secara umum, seperti YouTube, Google, Whatsapp, dan aplikasi-aplikasi yang mendukung pembelajaran. Lalu, orang tua diharapkan berkontribusi dalam membimbing dan memberikan support kepada anak-anaknya, misalnya dengan mengontrol pembelajaran yang dilakukan siswa di rumah. Juga, diharapkan orang tua dapat memfasilitasi anaknya dalam pembelajaran daring, misalnya dengan membelikan ponsel yang terjangkau. Selanjutnya, diharapkan adanya perlakuan khusus untuk anak-anak yang memiliki keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran daring, agar anak-anak tersebut dapat tetap mengikuti pembelajaran dengan baik.

Faktor terakhir yang banyak mempengaruhi nilai beban kerja guru SMP XYZ adalah banyak persiapan yang harus dilakukan baik oleh para guru karena perubahan metode pembelajaran serta membuat guru dan siswa memiliki pekerjaan yang lebih banyak. Jika guru mengemas proses pembelajaran dengan menarik dan

kreatif maka motivasi belajar siswa akan terbangun, sehingga siswa tidak jenuh dan siswa akan lebih mudah mencerna materi pembelajaran. Selanjutnya, penting bagi guru untuk memilih metode pembelajaran yang benar selama pembelajaran online. Meskipun pembelajaran dilakukan di internet, namun siswa tetap perlu menjadi objek aktif dalam proses pembelajaran. Contoh metode yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan berbagai platform yang didukung seperti equiz untuk melaksanakan tes selama proses pembelajaran. Memberikan siswa pekerjaan yang tidak menyulitkan dan memberikan kesan yang menyenangkan, seperti tugas proyek berdasarkan mata pelajaran masing-masing, sehingga siswa tetap dapat mencapai potensinya selama belajar di rumah. Pembelajaran BDR juga diterapkan bagi siswa yang terkendala terkait tidak adanya fasilitas penunjang belajar seperti handphone atau komputer, proses pembelajaran dapat dilakukan dengan memanfaatkan televisi yang disediakan seperti salah satunya di Channel TVRI mengenai materi-materi pelajaran pada berbagai jenjang pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian beban kerja mental pada guru SMP XYZ, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Nilai indikator beban kerja (BK), kesulitan kerja (KK), performansi kerja (PK), usaha mental kerja (UMK), kegelisahan kerja (KgK), dan kelelahan kerja (KlK) berturut-turut adalah 96.92, 80.77, 115.54, 96.92, 64.62, dan 79.23. Selanjutnya, rata-rata seluruh indikator beban kerja mental dengan metode RSME memperoleh nilai sebesar 88.33 di mana representasi usaha yang

- dilakukan adalah cenderung mendekati skala cukup besar.
2. Terdapat empat factor utama di balik nilai beban kerja guru SMP XYZ, yaitu perlunya beradaptasi dari kegiatan belajar mengajar luring ke daring, siswa yang tidak memiliki perangkat pendukung, banyaknya persiapan dalam pembelajaran daring, serta banyaknya siswa yang terlambat memberikan tugas ataupun remedial.
 3. Saran perbaikan yang dapat dilakukan, meliputi pemberian tugas yang tidak memberatkan dan terkesan menyenangkan kepada siswa seperti tugas berbasis proyek mata pelajaran masing-masing, pemberian bantuan berupa ponsel serta kuota internet kepada siswa yang benar-benar membutuhkan, proaktif menghubungi peserta didik dan orang tua serta memainkan peran orang tua dalam pendampingan pembelajaran daring para siswa, dan pemberian panduan untuk melaksanakan pembelajaran daring yang sistematis sehingga memudahkan bagi guru selama WFH.

DAFTAR PUSTAKA

- Hill, R. (1998). What Sample Size is "Enough" in Internet Survey Research?. *Interpersonal Computing And Technology: An Electronic Journal For The 21St Century*, 6(3-4), 1-10.
- Dewi, A. (2021). *Pengantar Statistik Penelitian*. Lecture, UPN "Veteran" Jakarta.
- Asmuni. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281-288.
- Wulandari, M. A., Arga, H. S. P., Kelana, J. B., Altaftazani, D. H., & Ruqoyyah, S. (2020). Analisis Pembelajaran "Daring" Pada Guru Sekolah Dasar di Era Covid-19. *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi*, 7(2), 164-168.
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 10(3), 282-289.
- Didin, F., Mardiono, I., & Yanuarso, H. (2020). Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort. *OPSI*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.31315/opsi.v13i1.3501>
- Pandiangan, S., Mahachandra, M., & Handayani, N. (2019). Analisis Beban Kerja Mental Divisi HR & GA PT. Pertamina Transkontinental Dengan Metode Rating Scale Mental Effort. *SEMINAR NASIONAL TEKNIK INDUSTRI UNIVERSITAS GADJAH MADA 2019*, 42-46.
- Simanjuntak, R. A. (2010). Analisis Beban Kerja Mental dengan Metoda NASA-Task Load Index. *Jurnal Teknologi Technoscientia*, 78-86.
- Sari, Santika. (2021). *Beban Kerja Mental* [Power Point slides].
- Premono, Furqon Adi (2021) *ANALISIS PENGUKURAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP KINERJA GURU SMP NEGERI DENGAN SISTEM PEMBELAJARAN ONLINE SEKOLAH SELAMA PANDEMI COVID-19*. Undergraduate thesis, Institut Teknologi Sepuluh Nopember.

Wahyudin, Dadang (2020) PENGARUH TINGKAT KESEJAHTERAAN GURU DAN BEBAN KERJA GURU TERHADAP KINERJA GURU (Studi Kasus Pada SMA Pramita dan SMK Insan Kamil Tartila, Kabupaten Tangerang). Magister thesis, UIN SMH BANTEN.

Murti, Silvi Rian (2013) *Analisis Pengaruh Beban Kerja Dan Kompensasi Terhadap Produktivitas Kerja Guru*

SMP Negeri (Studi Kasus di SMP Negeri 5 Sragen). Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Astuti, P., Indarti, S., & Machasin, M. (2017). Pengaruh Kepemimpinan, Iklim Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada Smp Negeri 3 Dumai. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Riau*, 4(1), 1090–1104.