

Beban Kerja Mental Guru SD di Masa Pandemi *Covid-19* Menggunakan Metode NASA-TLX

Ida Giyanti¹, Ibnu Fachrizal²

^{1,2}Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Setia Budi
e-mail: ¹idagiyanti@setiabudi.ac.id, ²ibnu.fachrizal00@gmail.com

Abstrak

Pandemi *Covid-19* memaksa insan pendidikan, khususnya pendidikan di tingkat dasar, untuk mengubah secara fundamental proses belajar mengajar. Kegiatan belajar mengajar yang selama ini selalu dilakukan secara tatap muka atau luring harus diubah secara daring dengan memanfaatkan media internet. Guru dan siswa dituntut untuk menerapkan pola baru pada sistem pembelajaran karena kegiatan pembelajaran tidak dilakukan di sekolah, melainkan dari rumah. Sistem pembelajaran dari rumah tersebut menuntut guru bekerja lebih ekstra dari sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis beban kerja mental guru SD setelah diberlakukannya sistem pembelajaran secara daring karena adanya pandemi *Covid-19*. Obyek penelitian ialah guru di SDN Pondok 2 Nguter, kabupaten Sukoharjo. Metode pengukuran beban kerja mental yang digunakan dalam penelitian ini ialah NASA-TLX. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik guru wali kelas maupun guru mata pelajaran memiliki beban kerja mental yang tinggi ketika melakukan sistem pembelajaran secara daring.

Kata Kunci: beban kerja mental, *covid-19*, guru, NASA-TLX, pandemi

Abstract

The Covid-19 pandemic has forced education personnel, especially education at the elementary level, to fundamentally change the teaching and learning process. Previous teaching and learning activities that have always been carried out face-to-face or offline must be changed into online by utilizing internet media. Teachers and students are required to apply new patterns to the learning system because learning activities can not conducted at school, but from home. The learning-from-home system requires teachers to work more extra than before. This study aims to analyze the mental workload of elementary school teachers after the implementation of the online learning system due to the Covid-19 pandemic. The object of this research was the teachers at SDN Pondok 2 Nguter, Sukoharjo district. The method of measuring mental workload used in this study is NASA-TLX. The results showed that both class teachers and subject teachers had a high mental workload when conducting online learning systems.

Keywords: mental workload, covid-19, teacher, NASA TLX, pandemic

Pendahuluan

Pada dasarnya, aktivitas manusia dapat digolongkan menjadi dua, yaitu aktivitas fisik dan mental. Kedua aktivitas ini harus seimbang dengan kemampuan tubuh manusia untuk menerima beban kerja. Toleransi manusia menerima beban kerja berbeda-beda, artinya bahwa beban kerja yang dirasakan satu orang dengan orang lainnya akan berbeda. Apabila tuntutan pekerjaan yang diterima lebih besar dari toleransi



seseorang, hal inilah yang dapat menimbulkan beban kerja. Dampak beban kerja mental lebih berat daripada beban kerja fisik karena beban kerja mental yang berat akan berdampak pada stres kerja [1].

Berdasarkan peran dan tanggung jawabnya, pekerjaan seorang guru tidak menuntut beban kerja fisik yang terlalu berat. Sebaliknya, para guru menanggung beban kerja mental yang lebih besar daripada beban kerja fisik karena tanggung jawabnya untuk mencerdaskan anak bangsa. Hal ini sesuai dengan penelitian Febrina & Nurkertamanda [2] yang melakukan analisis beban kerja mental pada guru SMA Negeri 1 Semarang dengan kesimpulan bahwa beban kerja mental terbesar dialami oleh guru pada proses pembelajaran.

Terlebih lagi guru Sekolah Dasar (SD), karena SD merupakan jenjang paling dasar pada pendidikan formal di Indonesia sehingga guru SD sangat berperan untuk membentuk pondasi awal bagi siswa-siswinya [3]. Pada saat pandemi *Covid-19* mulai melanda, kegiatan belajar mengajar (KBM) yang biasanya dilakukan secara tatap muka di sekolah harus diubah dan dilakukan secara daring dengan memanfaatkan media internet. KBM secara daring merupakan hal baru bagi guru maupun siswa di level SD. Guru dan siswa dituntut untuk mampu menerapkan pola baru pada sistem pembelajaran secara daring. Dari sudut pandang guru, penerapan KBM secara daring juga menuntut guru untuk bekerja lebih ekstra dari sebelumnya, seperti menyiapkan materi, cara penyampaian kepada siswa, mengoreksi tugas siswa, dan lain-lain. Selain itu, pembelajaran di masa pandemi *Covid-19* dengan metode daring menimbulkan problematika bagi para guru [4]. Berbagai tuntutan dan problematika yang dihadapi guru dapat memicu rasa frustrasi yang berdampak pada menurunnya kinerja guru. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis beban kerja mental guru SD dengan menggunakan metode NASA-TLX. Pengukuran beban kerja mental sangat diperlukan untuk mengetahui kapasitas kerja guru sehingga beban kerja tersebut dapat dioptimalkan agar guru menjadi lebih produktif dalam bekerja di masa pandemi *Covid-19*.

NASA-TLX telah banyak dipergunakan untuk melakukan pengukuran beban kerja mental. Selain lebih mudah untuk digunakan, metode NASA-TLX bersifat umum sehingga dapat diaplikasikan di berbagai bidang pekerjaan [5], termasuk untuk mengukur beban kerja mental guru selama masa pandemi *Covid-19*. Utami, Suarantalla, & Hermanto [6] melakukan analisis beban kerja mental guru di SDN Batu Tering dan menyimpulkan bahwa rata-rata tiap guru memiliki tingkat beban kerja mental yang tinggi karena di masa pandemi *Covid-19* dan *new normal* mengharuskan setiap guru beradaptasi dengan pola pembelajaran baru secara daring. Premono [7] dalam penelitiannya terhadap guru SMP Negeri di wilayah Jember juga menghasilkan kesimpulan yang sejalan dengan Utami, Suarantalla, & Hermanto [6], yaitu mayoritas guru mengalami kondisi kerja dengan kategori beban kerja *overload*.

Metode

1. Obyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Pondok 2 Nguter Kabupaten Sukoharjo. Responden dalam penelitian ini ialah seluruh guru di SDN Pondok 2 Nguter. SDN Pondok 2 Nguter memiliki 6 guru kelas dan 4 guru mata pelajaran, yaitu guru Bahasa Inggris, Pendidikan Agama Islam, Olahraga, dan Karawitan.

2. Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini ialah kuesioner NASA-TLX. Kuesioner terdiri dari 3 bagian, yaitu identitas responden, pembobotan tiap indikator NASA-TLX, dan penilaian (*rating*) tiap indikator NASA-TLX. Teknik pengumpulan data dilakukan secara *on-site survey* dimana responden diberikan penjelasan terlebih dahulu tentang teknis pengisian kuesioner kemudian surveyor mendampingi responden selama pengisian kuesioner. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa kuesioner benar-benar diisi oleh responden, data yang diisikan telah lengkap, serta meminimalkan kesalahpahaman dalam pengisian kuesioner oleh responden.

3. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, pengukuran beban kerja mental dilakukan dengan metode NASA-TLX. NASA-TLX adalah metode rating multidimensional yang mampu mengukur secara keseluruhan beban kerja mental berdasarkan bobot rata-rata dari enam indikator yaitu *Mental Demands*, *Physical Demands*, *Temporal Demands*, *Own Performance*, *Frustration Level*, dan *Effort* [8]. Keterangan untuk setiap indikator pada NASA-TLX adalah sebagai berikut:

- a. *Mental Demands* (MD) ialah kegiatan mental yang diperlukan dalam melakukan pekerjaan,
- b. *Physical Demands* (PD) adalah besarnya kegiatan fisik yang diperlukan atau dilakukan untuk melaksanakan pekerjaan,
- c. *Temporal Demands* (TD) yaitu besarnya beban yang berhubungan dengan tekanan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan,
- d. *Own Performance* (OP) adalah besarnya persepsi tiap individu dalam merasakan keberhasilan setelah melakukan pekerjaan,
- e. *Frustration Level* (FR) menunjukkan seberapa besar perasaan tidak aman, putus asa, dan terganggu yang dialami selama melakukan pekerjaan, dan
- f. *Effort* (EF) menunjukkan seberapa keras kerja yang dilakukan untuk mencapai tingkat performansi.

Responden pada penelitian ini terdiri dari dua kelompok guru, yaitu guru kelas dan guru mata pelajaran. Setelah dilakukan perhitungan beban kerja mental terhadap seluruh guru, selanjutnya dilakukan analisis lebih lanjut untuk melihat apakah terdapat perbedaan beban kerja mental antara kelompok guru kelas dengan kelompok guru mata pelajaran. Teknik analisis yang digunakan ialah dengan uji beda menggunakan *independent-sample t-test* dengan bantuan software SPSS.

4. Tahapan Analisis Data

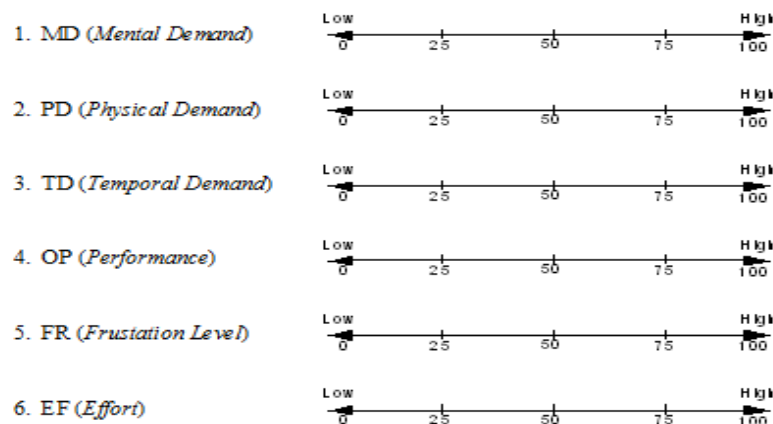
Tahapan analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Tahap pembobotan, yaitu menghitung bobot setiap indikator NASA-TLX berdasarkan hasil kuesioner perbandingan berpasangan. Terdapat 15 perbandingan berpasangan dari keenam indikator NASA-TLX sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1.

1. <input type="checkbox"/> Kebutuhan Fisik	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Mental
2. <input type="checkbox"/> Kebutuhan Waktu	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Mental
3. <input type="checkbox"/> Performansi	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Mental
4. <input type="checkbox"/> Tingkat Frustrasi	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Mental
5. <input type="checkbox"/> Tingkat Usaha	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Mental
6. <input type="checkbox"/> Kebutuhan Waktu	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Fisik
7. <input type="checkbox"/> Performansi	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Fisik
8. <input type="checkbox"/> Tingkat Frustrasi	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Fisik
9. <input type="checkbox"/> Tingkat Usaha	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Fisik
10. <input type="checkbox"/> Performansi	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Waktu
11. <input type="checkbox"/> Tingkat Frustrasi	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Waktu
12. <input type="checkbox"/> Tingkat Usaha	atau	<input type="checkbox"/> Kebutuhan Waktu
13. <input type="checkbox"/> Tingkat Frustrasi	atau	<input type="checkbox"/> Performansi
14. <input type="checkbox"/> Tingkat Usaha	atau	<input type="checkbox"/> Performansi
15. <input type="checkbox"/> Tingkat Usaha	atau	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustrasi

Gambar 1. Perbandingan Berpasangan. Sumber: Hart & Staveland [8]

- b. Tahap *rating*, yakni pemberian *rating* terhadap 6 indikator beban kerja mental NASA-TLX dengan nilai 0 sampai 100 seperti ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Rating NASA-TLX. Sumber: Hart & Staveland [8]

- c. Perhitungan nilai produk, diperoleh melalui perkalian bobot dengan *rating* untuk masing-masing indikator sebagaimana rumus (1). Dengan demikian dihasilkan enam nilai produk untuk enam indikator.

$$\text{Produk} = \text{Rating} \times \text{Bobot} \dots\dots\dots (1)$$

- d. Perhitungan *Weighted Workload* (WWL) sebagaimana rumus (2) yaitu dengan cara menjumlahkan keenam nilai produk yang telah dihitung.

$$\text{WWL} = \sum \text{Produk} \dots\dots\dots (2)$$

- e. Perhitungan skor NASA-TLX dengan menggunakan rumus (3).

$$Skor\ NASA - TLX = \frac{\sum(Rating \times Bobot)}{15} \dots\dots\dots (3)$$

- f. Interpretasi beban mental. Di tahap ini, hasil skor diinterpretasikan sesuai dengan kategori beban kerja mentalnya sesuai dengan pengelompokan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Beban Kerja Mental NASA-TLX

Skor NASA-TLX	Kategori Beban Kerja
0-9	Rendah
10-29	Sedang
30-49	Agak Tinggi
50-79	Tinggi
80-100	Sangat Tinggi

- g. Uji beda rata-rata tiap kelompok responden dengan menggunakan *independent sample t-test*.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Pengolahan Data

Pemberian bobot dan *rating* pada kuesioner NASA-TLX bersifat subyektif karena didasarkan atas apa yang responden alami, rasakan dan kerjakan terhadap masing-masing aktivitas pekerjaannya. Hasil pembobotan dan *rating* tiap indikator NASA-TLX oleh guru wali kelas dan guru mata pelajaran ditampilkan pada Tabel 2 sampai dengan Tabel 5. Selanjutnya Tabel 6 dan Tabel 7 meresmikan nilai produk, WWL, Rataan WWL, serta interpretasi skor NASA-TLX untuk setiap kelompok responden.

Tabel 2. Hasil Pembobotan pada Guru Wali Kelas

Responden	Indikator						Total
	MD	PD	TD	OP	FR	EF	
Wali kelas 1	1	4	2	3	4	1	15
Wali kelas 2	4	3	0	4	3	1	15
Wali kelas 3	4	5	0	3	2	1	15
Wali kelas 4	3	2	1	5	3	1	15
Wali kelas 5	5	2	1	3	2	2	15
Wali kelas 6	2	2	1	4	5	1	15

Tabel 3. Hasil Pembobotan Kuisiomer pada Guru Mata Pelajaran

Responden	Indikator						Total
	MD	PD	TD	OP	FR	EF	
Guru Bahasa Inggris	3	3	1	4	3	1	15
Guru Pendidikan Agama Islam	5	4	3	2	1	0	15
Guru Olahraga	2	3	2	5	2	1	15
Guru Karawitan	1	1	3	2	5	3	15

Tabel 4. Hasil *Rating* pada Guru Wali Kelas

Responden	Indikator					
	MD	PD	TD	OP	FR	EF
Wali kelas 1	80	70	80	70	70	80
Wali kelas 2	80	70	80	70	80	80
Wali kelas 3	80	60	70	70	70	70
Wali kelas 4	80	80	90	70	80	80
Wali kelas 5	80	70	80	80	70	80
Wali kelas 6	70	80	70	70	70	80

Tabel 5. Hasil *Rating* pada Guru Mata Pelajaran

Responden	Indikator					
	MD	PD	TD	OP	FR	EF
Guru Bahasa Inggris	60	50	60	70	60	70
Guru Pendidikan Agama Islam	50	100	80	70	90	50
Guru Olahraga	60	70	50	60	50	60
Guru Karawitan	80	100	90	80	90	90

Tabel 6. Resume Skor NASA-TLX untuk Guru Wali Kelas

Responden	Nilai Produk						WWL	Rataan WWL	Tingkat Beban Kerja Mental
	MD	PD	TD	OP	FR	EF			
Wali kelas 1	80	280	160	210	280	80	1090	72,67	Tinggi
Wali kelas 2	320	210	0	280	240	80	1130	75,33	Tinggi
Wali kelas 3	320	300	0	210	140	70	1040	69,33	Tinggi
Wali kelas 4	240	160	90	350	240	80	1160	77,33	Tinggi
Wali kelas 5	400	140	80	240	140	160	1160	77,33	Tinggi
Wali kelas 6	140	160	70	280	350	80	1080	72,00	Tinggi
Rata-Rata Beban Kerja Mental Guru Wali Kelas								74,00	

Tabel 7. Resume Skor NASA-TLX untuk Guru Mata Pelajaran

Responden	Nilai Produk						WWL	Rataan WWL	Tingkat Beban Kerja Mental
	MD	MD	MD	MD	MD	MD			
Guru Bahasa Inggris	180	150	60	280	180	70	920	61,33	Tinggi
Guru Pendidikan Agama Islam	250	400	240	140	90	0	1120	74,67	Tinggi
Guru Olahraga	120	210	100	300	100	60	890	59,33	Tinggi
Guru Karawitan	80	100	270	160	450	270	1330	88,67	Sangat Tinggi
Rata-Rata Beban Kerja Mental Guru Mata Pelajaran								71,00	

Setelah diketahui rata-rata beban kerja mental untuk setiap kelompok guru, maka analisis selanjutnya ialah melakukan uji beda rata-rata menggunakan *independent sample t-test*. Hipotesis pada uji independent sample t-test sebagai berikut :

H_0 : Beban kerja mental guru wali kelas sama dengan beban kerja mental guru mata pelajaran

H_a : Beban kerja mental guru wali kelas tidak sama dengan beban kerja guru mata pelajaran

Namun demikian, perlu dilakukan pengujian distribusi tiap kelompok data serta homogenitas variansi kedua kelompok data agar pengambilan keputusan hasil uji *independent sample t-test* menjadi tepat. Diketahui bahwa jumlah data untuk kelompok guru kelas adalah enam orang dan kelompok guru mata pelajaran ialah empat orang. Oleh karena itu, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*. Output SPSS uji normalitas data beban kerja mental kedua kelompok guru ditampilkan pada Gambar 3. Berdasarkan output SPSS pada Gambar 3 diketahui bahwa nilai Sig. untuk kedua kelompok guru lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data beban kerja mental untuk kelompok guru wali kelas dan kelompok guru mata pelajaran adalah berdistribusi normal.

Tests of Normality

	Kategori_Guru	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor_NASA_TLX	Guru Wali Kelas	.184	6	.200 [*]	.917	6	.486
	Guru Mapel	.261	4	.	.902	4	.441

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 3. Output Uji Normalitas SPSS

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas variansi yang hasilnya ditampilkan pada Gambar 4. Berdasarkan output SPSS pada Gambar 4 diketahui bahwa nilai Sig. Based on Mean adalah sebesar 0,010 dimana nilai ini kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variansi data untuk kelompok guru wali kelas dan kelompok guru mata pelajaran adalah berbeda. Karena itu, dasar pengambilan keputusan untuk uji *independent sample t-test* didasarkan pada hasil yang terdapat dalam tabel output SPSS "*Equal variances not assumed*". Output uji *independent sample t-test* ditampilkan pada Gambar 5. Berdasarkan Gambar 5 pada bagian "*Equal variances not assumed*" diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,693. Nilai ini lebih besar daripada 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara beban kerja mental guru wali kelas dengan beban kerja mental guru mata pelajaran.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor_NASA_TLX	Based on Mean	11.297	1	8	.010
	Based on Median	8.490	1	8	.019
	Based on Median and with adjusted df	8.490	1	3.397	.053
	Based on trimmed mean	11.247	1	8	.010

Gambar 4. Output Uji Homogenitas Variansi SPSS

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Skor_NASA_TLX	Equal variances assumed	11.297	.010	.533	8	.608	2.99833	5.62231	-9.96675	15.96341
	Equal variances not assumed			.433	3.224	.693	2.99833	6.92824	-18.20820	24.20487

Gambar 5. Output Uji Independent Sample Test SPSS

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran beban kerja mental dengan NASA-TLX diketahui bahwa beban kerja mental tertinggi untuk kelompok guru wali kelas dirasakan oleh guru wali kelas 4 dan kelas 5 dengan kategori tinggi. Sedangkan untuk guru mata pelajaran, guru karawitan memiliki beban kerja mental dengan kategori sangat tinggi dengan skor 88,67. Secara rata-rata, beban kerja mental kedua kelompok guru termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa KBM dengan metode daring selama masa pandemi *Covid-19* dirasakan sangat membebani guru secara mental. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu [4]-[7]. Meskipun rata-rata beban kerja mental guru wali kelas lebih tinggi daripada beban kerja mental guru mata pelajaran, namun perbedaan rata-rata antara kedua kelompok guru tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik.

Yang menarik dari penelitian ini ialah beban kerja mental paling tinggi dirasakan oleh guru mata pelajaran karawitan. Materi pembelajaran karawitan saat daring dilakukan dengan cara guru memberikan video pengenalan alat-alat musik karawitan, yang meliputi nama-nama alat musik, cara penggunaan alat musik, dan contoh-contoh lagu daerah yang menggunakan alat musik karawitan. Hal ini yang menyebabkan beban kerja mental guru karawitan masuk dalam kategori sangat tinggi karena siswa hanya bisa membayangkan saja. Berbeda jika pembelajaran dilakukan dengan cara praktik langsung dimana siswa dapat mencoba alat musik karawitan secara langsung sehingga guru merasakan kepuasan tersendiri karena ilmu yang tersampaikan lebih maksimal.

Untuk mengurangi beban kerja mental guru SD di masa pandemi *Covid-19*, maka perlu dilakukan berbagai intervensi. Renny [9] menyarankan agar dilakukan manajemen stres pada guru SD melalui pemetaan tugas guru agar guru tidak mengalami *burnout*. Teknik *mindful breathing* juga dapat diterapkan untuk membantu guru menghadapi situasi pembelajaran selama pandemi *Covid-19* [10]. Hasil penelitian Milfayetty & Putri [9] menunjukkan bahwa setelah guru menerapkan teknik *mindful breathing* dalam kehidupan sehari-hari selama empat minggu di masa pandemi *Covid-19* ini, para guru merasa lebih tenang, tidak gelisah, dan mulai fokus untuk menjalani KBM secara daring. Selain intervensi yang dilakukan secara langsung kepada guru untuk menurunkan beban kerja

mental selama proses pembelajaran dengan cara daring, kepemimpinan kepala sekolah juga memerankan peranan penting [11-12]. Kepala sekolah seharusnya segera mengambil strategi yang solutif untuk mengembangkan potensi guru terkait pembelajaran secara daring sehingga guru tidak merasa terbebani karena harus berusaha meningkatkan sendiri kompetensinya. Berbagai kegiatan peningkatan kompetensi guru dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan bagi guru tentang pembuatan video pembelajaran maupun berbagai *platform learning management system* (LMS), mempersiapkan perangkat pembelajaran yang memadai untuk proses pembelajaran daring, dan optimalisasi penggunaan dana Bantuan Operasional Sekolah (BOS) untuk mendukung sistem pembelajaran secara daring [11].

Simpulan dan Saran

Hasil pengukuran beban kerja mental guru dengan menggunakan metode NASA-TLX menunjukan bahwa pada masa pandemi *Covid-19* mayoritas guru SDN Pondok 2 Nguter memiliki beban kerja mental yang tinggi baik untuk kelompok guru wali kelas maupun guru mata pelajaran. Untuk mengurangi beban kerja mental guru, maka intervensi tidak hanya dilakukan pada guru secara langsung. Diperlukan peran kepemimpinan dari kepala sekolah untuk meningkatkan kompetensi guru terkait pembelajaran secara daring sehingga guru tidak merasa terbebani secara mental dan sekaligus kualitas akademik siswa tidak menurun karena harus belajar secara daring. Hal ini dikarenakan meskipun saat ini pandemi *Covid-19* telah mereda, namun proses pembelajaran daring akan menjadi tren ke depan. Guru harus mampu beradaptasi dengan teknologi sebagai media untuk pembelajaran secara daring.

Penelitian ini menggunakan uji *independent sample t-test* untuk menganalisis perbedaan skor beban kerja mental antara dua kelompok guru. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran ulang beban kerja mental guru di masa *new normal* ini dan membandingkan rata-rata skor beban kerja mental guru dengan menggunakan *paired sample t-test*. Penelitian selanjutnya juga dapat mengadopsi teknik-teknik manajemen stres pada guru dan mengevaluasi efektivitasnya dengan membandingkan beban kerja mental guru sebelum dan setelah menerapkan teknik manajemen stres.

Daftar Pustaka

- [1] D. Fahamsyah, "Analisis Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja", *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, vol. 6, no. 1, pp. 107-115, 2017.
- [2] N. A. Febrina, dan D. Nurkertamanda, "ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL GURU SMA NEGERI 1 SEMARANG MENGGUNAKAN METODE SWAT (Subjective Workload Assessment Technique)", *Industrial Engineering Online Journal*, vol. 2, no. 3, 2013.
- [3] O. Supriadi, "Pengembangan Profesionalisme Guru Sekolah Dasar", *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, vol. 6, no. 1, pp. 27-38, 2009.

- [4] R. Latifah, "Problematika Guru dalam Pembelajaran Matematika Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Yogyakarta", *Polynom: Journal in Mathematics Education*, vol. 1, no. 1, pp. 36-43, 2021.
- [5] A. Umyati, A. S. Mariawati, & D. D. Hartanto, "Pengukuran Beban Kerja Mental pada Divisi Operasi PT. X dengan Metode NASA-TLX", dalam *Seminar Nasional IENACO*, Surakarta, 2016. pp. 87-94.
- [6] S. F. Utami, R. Suarantalla, & K. Hermanto, "Analisis Beban Kerja Mental Guru Sekolah Dasar Menggunakan Metode NASA-TLX (Studi Kasus di SDN Batu Tering)", *Jurnal Industri & Teknologi Samawa*, vol. 1, no. 2, pp. 14-18, 2020.
- [7] F. A. Premono, "Analisis Pengukuran Beban Kerja Mental terhadap Kinerja Guru SMP Negeri dengan Sistem Pembelajaran Online Sekolah Selama Pandemi Covid-19", *Skripsi*, Teknik Industri, Fakultas Teknologi Industri dan Rekayasa Sistem, ITS, 2021
- [8] S. G. Hart, & L. E. Staveland, "Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research", In *Advances in psychology*, vol. 52, North-Holland: Elsevier, 1988, pp. 139-183.
- [9] C. A. Renny, "MANAGEMENT STRESS KERJA GURU SD TERHADAP BEBAN KERJA PADA MASA PANDEMI COVID-19", *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, vol. 3, no. 3, pp. 219-226, 2020.
- [10] S. Milfayetty, & U. N. Putri, "MEMBERI PENGUATAN PADA GURU MENERAPKAN MINDFUL BREATHING DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID 19 DI SD INKLUSI JALAN SEI PETANI NO 19 MEDAN", *Jurnal Vokasi*, vol. 4, no. 2, pp. 113-119, 2020.
- [11] T. R. Noor, "Strategi Solutif Kepala Sekolah Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid 19 di SDN Sumpat Sidoarjo", *al-fikrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, vol. 9, no. 1, pp. 20-31, 2021.
- [12] K. Arumsari, & E. Hasanah, "Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Mutu Akademik Siswa SD di Masa Pandemi Covid-19" *al-fikrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, vol. 9, no. 1, pp. 32-41, 2021.