

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES KERJA PADA TENAGA KEPENDIDIKAN DI KOTA BATAM

Sri Zetli

Program Studi Teknik Industri Fakultas Teknik Universitas Putera Batam
email: zetli.sri@gmail.com

Abstract

Educators are qualified teaching staff as teachers, lecturers, counselors, tutors, widyaiswara, tutors, instructors, facilitators and other designations that are in accordance with their specialty, and participate in the implementation of education. In accordance with Law No. 14 of 2005 concerning Teachers and Lecturers, professional staff. With different duties and responsibilities between elementary, junior high, high school and lecturers, the workload and work stress that are felt may be different too. NASA - Task Load Index is a method of measuring mental workload subjectively while OHSAS 2010 questionnaire for measuring work stress levels. Data analysis used a correlate person test and ANOVA One Way difference test. From the correlate person test shows the strong correlation between workload and work stress with the correlation of $0.642 > r (0.5)$ between Educators in Batam City. From the ANOVA test, there was a significant difference in mental workload between Educators in the City of Batam with the Sig. is $0.000 < \alpha (0.05)$. Where the average mental workload for elementary school teachers is 76.98 including the category of heavy mental workload, for junior high school teachers is 67.99 including the category of moderate mental workload, for high school teachers is 66.89 including the category of moderate mental workload and for lecturers is 80.22 including the category of burden heavy mental work. For different tests of work stress, there was a significant difference between Educator Workers in Batam City where Sig. is $0.000 < \alpha (0.05)$. The average work stress in elementary school teachers is 129.63 (74.08%) in the high category, for junior high school teachers is 104.17 (59.52%) included in the category of moderate work stress, for high school teachers is 109.40 (62.51%) included in the category of moderate work stress and for lecturers is 131.33 (75.05%) included in the category of high work stress.

Keywords : Educators, Mental Workload, Work Stress

1. Pendahuluan

Dalam Undang-Undang RI nomor 20 Tahun 2003, menjelaskan bahwa Tenaga Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan. Pendidik juga merupakan tenaga profesional yang mana tugasnya adalah merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terutama bagi pendidik pada perguruan tinggi yaitu dosen. Mengingat peran yang diembannya, pendidik berkewajiban menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis, dan dialogis. Pendidikan yang baik tidak lepas dari kualitas sumber daya manusia yang baik pula (Hamadi & Uhbiyati, 2007).

Guru dan Dosen merupakan pekerjaan yang memiliki ritme kerja yang rutin, yaitu mengajar

dengan jam yang sudah ditentukan. Namun demikian tugas guru dan dosen berbeda-beda berdasarkan jenjang pendidikan dan keahlian yang diampunya. Pada umumnya guru SD memiliki tugas mengajar yang lebih monoton dibandingkan dengan guru SMP, SMA ataupun Dosen. Kebanyakan guru SD berperan sebagai guru kelas yang mengajar siswa dalam satu kelas, sehingga setiap harinya seorang guru SD akan menghadapi murid-murid yang sama. Seorang guru kelas juga memiliki tanggung jawab untuk menyiapkan dan menyampaikan hampir semua mata pelajaran yang ada, sehingga dapat dikatakan bahwa jam kerjanya adalah sehari penuh. Guru SMP ataupun SMA tidak berperan sebagai guru kelas. Pada umumnya guru SMP dan SMA memiliki tugas untuk menyampaikan satu mata pelajaran untuk beberapa kelas sesuai dengan spesifikasi ilmunya.

Pada intinya Guru SD, SMP, ataupun SMA memiliki 2 tugas besar yang sama. Menurut Amalia dkk (2017) 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. Sebagai tenaga profesional maka mengajar dan mendidik merupakan tugas dan tanggung jawab dari seorang guru. Tugas ini cukup berat karena ini hanya bisa dilakukan oleh guru yang memiliki kompetensi profesional yang tinggi, hal ini dapat menjadi beban kerja mental bagi guru yang pada akhirnya menyebabkan stres.

Beda halnya dengan Dosen, berdasarkan Pedoman Kerja Dosen yang dikeluarkan oleh Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi 2010 bahwa tugas utama dosen adalah melaksanakan 3 tugas wajib yang disebut tridharma perguruan tinggi dengan beban kerja paling sedikit setara dengan 12 (dua belas) sks dan paling banyak 16 (enam belas) sks untuk setiap semester sesuai dengan kualifikasi akademik masing-masing. Setiap pelaksanaan tugas utama dosen ini harus dievaluasi dan dilaporkan secara periodik atau setiap semesternya sebagai bentuk akuntabilitas kinerja dosen kepada para pemangku kepentingan. Selain melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi berdasarkan UU No 14 tahun 2005, dosen dapat diberi tugas tambahan di perguruan tinggi sebagai rektor, pembantu rektor, dekan, pembantu dekan, ketua sekolah tinggi, direktur politeknik atau direktur akademi.

Dalam peningkatan kualitas akademik, sebenarnya Dikti sudah memiliki wacana untuk mengembangkan kapasitas dosen dengan cara memberikan beasiswa dengan menempuh studi di luar negeri untuk program doktor. Namun, karena beban kerja dosen yang tinggi salah satunya dalam beban mengajar yang cukup berat menyebabkan dosen kesulitan dalam berkarya. Sehingga sejak adanya program beasiswa tersebut tidak ada peningkatan jumlah karya ilmiah pada dosen karena masih kurangkua jumlah tenaga pengajar dan hal itu masih belum diatasi. Tak heran bila Indonesia tertinggal jauh dibandingkan negara-negara dalam regional yang sama (Ica dkk, 2016).

Dengan tugas dan tanggung jawab yang berbeda-beda antara guru SD, SMP, SMA dan Dosen maka beban kerja dan stress kerja yang dirasakan oleh tenaga pengajar mungkin akan berbeda juga. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja mental dengan stress kerja antara tenaga pendidik yaitu guru SD, SMP, SMA dan Dosen di Kota Batam.

2. Landasan Teori

2.1 Beban Kerja Mental

Menurut Tarwaka (2015) beban kerja (*work load*) dapat diartikan sebagai suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerjaan dengan *deman* atau tuntutan pekerjaan yang harus

dihadapi. Pekerjaan manusia terdiri dari dua sifat yaitu bersifat mental dan fisik, maka masing-masing memiliki tingkat pembebanan yang berbeda-beda. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebih untuk beban kerja fisik dan terjadi “*over stress*” untuk kerja mental, sebaliknya intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan pada kerja fisik dan kejenuhan atau “*understress*” pada kerja mental. Sehingga diperlukan upaya untuk tingkat intensitas pembebanan yang optimum di antara kedua batas yang ekstrim tadi dan tentunya berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Menurut Grandjean (1995) bahwa setiap melakukan aktivitas mental selalu diiringi dengan melibatkan aspek persepsi dan interpretasi sedangkan proses mental dari sebuah informasi yang diterima melibatkan organ sensoris untuk diambil suatu keputusan atau mengingat informasi yang disimpan. Jadi beban kerja mental adalah beban yang diterima pekerja untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan melibatkan aktivitas mental, seperti : pengambilan keputusan terhadap tanggung jawab yang lebih besar, pekerjaan di bidang teknik informasi, pekerjaan dengan menggunakan teknologi tinggi, pekerjaan dengan kesiapsiagaan tinggi, dan pekerjaan yang bersifat monoton (Amalia et al., 2017).

2.2 Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja Mental

Menurut Hart dan Staveland (1988) dalam Prabawati (2012), ada 3 faktor utama yang menentukan beban kerja mental :

1. Faktor tuntutan tugas (*task demands*)
2. Usaha atau tenaga (*effort*)
3. Performansi

Selain faktor tersebut masih ada faktor lain yang mempengaruhi beban kerja mental seseorang dalam pekerjaan yang dilakukan, seperti jenis pekerjaan, situasi pekerjaan, waktu respons, waktu penyelesaian yang tersedia. Selain itu juga ada faktor individu yang mempengaruhi, seperti: tingkat motivasi, keahlian, kelelahan, kejenuhan, serta toleransi performansi yang diijinkan (Simanjuntak & Situmorang, 2010).

2.3 Pengertian Stres Kerja

Stres akibat kerja adalah respons terhadap emosional dan fisik yang dapat mengganggu atau merugikan yang terjadi pada saat tuntutan tugas tidak sesuai dengan kapasitas, sumber daya, atau keinginan pekerja (NIOSH, 1999). Adapun menurut *European Commission* (1999), stres akibat kerja adalah suatu bentuk emosi, kognitif, perilaku, dan reaksi fisiologis berhadapan aspek-aspek pekerjaan, organisasi kerja, dan lingkungan kerja yang bersifat merugikan.

Menurut Tarwaka (2015), stres merupakan tekanan psikologis yang bisa menyebabkan berbagai bentuk penyakit, bisa penyakit secara fisik ataupun mental (kejiwaan), seterusnya secara konsep stres dapat diartikan menurut variabel kajian yaitu :

1. Stres sebagai stimulus,
2. Stres sebagai respons,
3. Stres sebagai interaksi antara manusia itu sendiri dengan lingkungannya.

2.4 Faktor Penyebab Stres Kerja

Sebuah keadaan yang dapat menimbulkan stres pada seseorang namun belum tentu dirasakan sama oleh orang lain dengan keadaan sama. Perbedaan reaksi yang diterima antar individu tersebut banyak disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang dapat mengubah dampak stresor bagi individu (Tarwaka, 2015). Faktor-faktor tersebut antara lain :

1. Kondisi individu, antara lain: umur, *gender*, temperamental, genetik, inteligensi, pendidikan, budaya, dan lain-lain.
2. Ciri kepribadian, antara lain: introvert atau ekstrovert, tingkat emosi, pasrah, percaya diri, dan lain-lain.
3. Sosial-kognitif, antara lain: dukungan social dan hubungan sosial terhadap lingkungan sekitarnya.
4. Strategi atau cara untuk menghadapi setiap stres yang muncul.

2.5 Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Menurut Gempur Santoso (2004) dalam (Amalia et al., 2017) setiap tenaga kerja pernah mengalami beban kerja mental. Beban kerja mental sering membuat tarikan napas menjadi pendek sehingga asupan oksigen ke otak berkurang, darah kehabisan oksigen dan mengandung banyak karbon dioksida dari seluruh tubuh akan mengalir melalui 2 vena kava menuju ke arteri kanan dan dipompa melalui katup *pulmer* ke dalam *arteri pulmonalis* menuju paru-paru darah yang mengalir melalui pembuluh yang sangat kecil (*kapiler*) yang mengelilingi kantong udara yang ada di paru menyerap oksigen dan melepas karbon dioksida yang akan dihembuskan ke udara kembali. Kekurangan asupan oksigen tersebut menyebabkan tubuh akan merespons denyut jantung dan sistem saraf pusat, sehingga timbul gejala stres. (Ganong, 2002) dalam (Prabawati, 2012).

3. Metodologi Penelitian

3.1 Populasi dan Sampel

Populasi yang diambil dari penelitian ini adalah seluruh Tenaga Pendidik di Kota Batam khusus guru SD, SMP, SMA dan Dosen. Sedangkan

sampel diambil masing-masing Tenaga Pendidik sebanyak 30 orang. Sampel dari Guru SD 30 orang, dari guru SMP 30 orang, dari guru SMA 30 orang dan dari Dosen 30 orang. Artinya secara keseluruhan ada 120 orang sampel yang akan diambil dari Tenaga Pendidik sebagai sampel dengan menggunakan *Simple Random Sampling* sebagai teknik pengumpulan sampel.

3.2 Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh informasi dan data yang lengkap maka teknik pengumpulan data dilakukan dalam penelitian ini dengan cara penyebaran kuesioner. Kuesioner yang disebarakan terdiri dari 2 jenis yaitu kuesioner beban kerja mental dan kuesioner stress kerja.

1. Pengukuran terhadap beban kerja mental menggunakan Kuesioner NASA – TLX (*Task Load Index*), data ini menggambarkan tinggi-rendahnya beban kerja mental. Instrumen ini diadopsi dari *Human Performance Research Goup, NASA Ames Research Center' Moffett Field, California*. Kuesioner beban kerja mental telah banyak digunakan dan telah mengalami validitas serta uji reabilitas dengan uji Pearson ($\alpha = 0,781$, $r_{hitung} = 0,734$, $p = 0,00$).
2. Untuk mengukur stres kerja digunakan kuesioner stres kerja. Instrumen stres kerja menggunakan Angket *General Health Questionnaire* (GHQ). Kuesioner stres kerja telah banyak digunakan dan telah mengalami uji validitas serta uji reliabilitas dengan uji Keandalan *Cronbach* ($\alpha = 5\%$ atau taraf kepercayaan 95%, $r_{tabel} = 0,361$, $p = 0,02$).

3.3 Metode Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan uji *Gamma and Somers'd* yang diolah dengan program SPSS versi 17 (M. Sopiudin D., 2012) dalam (Prabawati, 2012). Dalam pengujian terdapat terdapat dua jenis hipotesa yaitu:

- Ha. Adanya hubungan antara beban kerja mental terhadap stres kerja pada tenaga pendidik di Kota Batam.
- Ho. Tidak terdapatnya hubungan antara beban kerja mental dengan stress kerja pada tenaga pendidik di Kota Batam.

Interpetasi hasil dari pengujian adalah sebagai berikut:

1. Jika $p \leq 0,05$ maka Ho ditolak.
2. Jika $p > 0,05$, maka Ho diterima.

4. Hasil Penelitian dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Beban Kerja Mental

Dari pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner NASA TLX terhadap pembobotan 15 kriteria berpasangan dan

pemberian rating, seperti terlihat pada gambar 1 dan 2. Maka dapat ditentukan nilai produk dengan mengalikan rating dengan bobot faktor untuk masing-masing descriptor

| | MD | PD | TD | OP | EF | FR |
|----|----|----|----|----|----|----|
| MD | | | | | | |
| PD | | | | | | |
| TD | | | | | | |
| OP | | | | | | |
| EF | | | | | | |
| FR | | | | | | |

Gambar 1. Perbandingan Indikator NASA TLX

1. *Mental Demand* (MD) : Seberapa besar tuntutan mental dalam pelaksanaan tugas?

2. *Physical Demand* (PD) : Seberapa besar tuntutan fisik dalam pelaksanaan tugas?

3. *Temporal Demand* (TD) : Seberapa besar perasaan tergesa-gesa dalam penyelesaian tugas?

4. *Own Performance* (OP) : Seberapa besar kesuksesan Anda dalam menyelesaikan tugas yang telah diperintahkan kepada Anda?

5. *Effort* (EF) : Seberapa besar usaha yang Anda keluarkan agar mencapai tingkatan performa kerja saat ini?

6. *Frustration* (FR) : Seberapa besar rasa tidak aman, terganggu, stres, terluka, dan berkecil hati saat mengerjakan tugas?

Gambar 2. Pemberian Rating

Dengan demikian dihasilkan 6 nilai produk untuk 6 indikator (MD, PD, TD, OP, EF, FR). Untuk *Weighted Workload* (WWL) didapat dari penjumlahan dari nilai produk dan rata-rata WWL didapat dari membagi WWL dengan jumlah bobot faktor. Maka hasil dari beban kerja mental untuk Guru SD, Guru SMP, Guru SMA dan Dosen di Kota Batam terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Beban Kerja Mental Pada Tenaga Pendidik di Kota Batam

| Responden | Tenaga Pendidik | | | |
|------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Guru SD | Guru SMP | Guru SMA | Dosen |
| 1 | 78.00 | 73.67 | 66.67 | 85.00 |
| 2 | 76.33 | 81.67 | 69.33 | 75.67 |
| 3 | 86.00 | 70.33 | 66.67 | 83.00 |
| 4 | 76.33 | 66.00 | 70.67 | 74.33 |
| 5 | 74.00 | 61.33 | 71.00 | 77.33 |
| 6 | 80.33 | 71.00 | 60.67 | 74.00 |
| 7 | 82.33 | 75.33 | 64.67 | 76.33 |
| 8 | 75.00 | 70.67 | 64.00 | 85.67 |
| 9 | 69.33 | 71.00 | 66.00 | 86.67 |
| 10 | 75.67 | 68.00 | 68.67 | 78.33 |
| 11 | 86.33 | 68.67 | 68.00 | 74.67 |
| 12 | 79.00 | 70.67 | 68.00 | 79.00 |
| 13 | 78.33 | 70.67 | 53.33 | 87.00 |
| 14 | 76.33 | 69.67 | 68.67 | 74.33 |
| 15 | 78.00 | 58.67 | 65.33 | 79.33 |
| 16 | 75.67 | 68.00 | 64.67 | 78.67 |
| 17 | 77.00 | 61.33 | 68.00 | 75.67 |
| 18 | 82.00 | 65.00 | 64.33 | 81.33 |
| 19 | 79.67 | 64.00 | 67.00 | 82.67 |
| 20 | 69.33 | 66.00 | 59.33 | 80.33 |
| 21 | 70.33 | 70.33 | 68.67 | 77.33 |
| 22 | 77.00 | 68.67 | 80.00 | 78.67 |
| 23 | 73.67 | 68.67 | 69.33 | 88.67 |
| 24 | 70.33 | 61.67 | 62.00 | 78.67 |
| 25 | 76.33 | 66.33 | 70.00 | 81.33 |
| 26 | 82.67 | 64.67 | 66.00 | 71.00 |
| 27 | 73.33 | 68.00 | 54.67 | 75.00 |
| 28 | 73.67 | 67.00 | 72.67 | 83.33 |
| 29 | 77.00 | 68.67 | 72.00 | 90.67 |
| 30 | 80.00 | 64.00 | 76.27 | 92.67 |
| Jumlah | 2309.33 | 2039.67 | 2006.60 | 2406.67 |
| Rata-Rata | 76.98 | 67.99 | 66.89 | 80.22 |

Tabel 2 menunjukkan kelompok beban kerja mental berdasarkan katagori tinggi dan sedang, dimana dari tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 30 masing-masing Guru SD dan Dosen, untuk beban kerja mental termasuk dalam katagori tinggi. Untuk Guru SMP terdapat 18 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental tinggi

dan 12 guru termasuk beban kerja mental sedang. Sedangkan untuk Guru SMA terdapat 15 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental tinggi dan 15 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental sedang.

Tabel 3 menunjukkan bahwa untuk Guru SD dan Dosen rata-rata secara keseluruhan termasuk dalam katagori beban kerja mental tinggi dan untuk Guru SMP dan Guru SMA secara keseluruhan termasuk dalam beban kerja mental katagori sedang.

Tabel 2. Pengelompokan Beban Kerja Mental Tenaga Pendidik di Kota Batam

| | Beban Kerja | | | Total |
|------------------------|--------------------|--------------------|--|------------|
| | Beban Kerja Tinggi | Beban Kerja Sedang | | |
| Tenaga Pendidik | | | | |
| Guru SD | 30 | 0 | | 30 |
| Guru SMP | 18 | 12 | | 30 |
| Guru SMA | 15 | 15 | | 30 |
| Dosen | 30 | 0 | | 30 |
| Total | 93 | 27 | | 120 |

Tabel 3. Golongan Beban Kerja Mental Tenaga Pendidik di Kota Batam

| No | Tenaga Pendidik | Rata-rata Skor WWL | Golongan Beban Kerja |
|----|-----------------|--------------------|----------------------|
| 1 | Guru SD | 76.98 | Berat |
| 2 | Guru SMP | 67.99 | Sedang |
| 3 | Guru SMA | 66.89 | Sedang |
| 4 | Dosen | 80.22 | Berat |

4.1.2 Stres Kerja

Berdasarkan perhitungan stres kerja dengan menggunakan kuesioner OHSAS 2010 terhadap 30 responden yang diukur dari masing-masing tenaga pendidik di Kota Batam, maka perhitungan hasil stres kerja dapat dilihat pada tabel 4.

Sedangkan pada tabel 5 menunjukkan bahwa 30 Guru SD untuk stres kerja termasuk dalam katagori tinggi. Untuk Guru SMP terdapat 30 guru termasuk dalam katagori stres kerja sedang. Untuk Guru SMA terdapat 3 guru termasuk dalam katagori stres kerja tinggi dan 27 guru termasuk dalam katagori stres kerja sedang. Sedangkan untuk Dosen terdapat 29 guru termasuk dalam katagori stres kerja tinggi dan 1 guru termasuk dalam katagori stres kerja sedang.

Berdasarkan tabel 6 didapat bahwa untuk Guru SD dan Dosen termasuk dalam stress kerja tingkat

tinggi dan untuk Guru SMP dan Guru SMA termasuk dalam stress kerja rendah.

Tabel 4. Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik di Kota Batam

| Responden | Stres Kerja Tenaga Pendidik | | | |
|------------------|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | Guru SD | Guru SMP | Guru SMA | Dosen |
| 1 | 126 | 104 | 107 | 122 |
| 2 | 122 | 104 | 111 | 124 |
| 3 | 130 | 109 | 117 | 123 |
| 4 | 132 | 104 | 107 | 124 |
| 5 | 122 | 104 | 111 | 133 |
| 6 | 123 | 97 | 113 | 129 |
| 7 | 127 | 101 | 113 | 123 |
| 8 | 126 | 104 | 114 | 125 |
| 9 | 129 | 106 | 116 | 127 |
| 10 | 128 | 103 | 116 | 126 |
| 11 | 126 | 108 | 107 | 130 |
| 12 | 132 | 108 | 113 | 130 |
| 13 | 125 | 110 | 118 | 133 |
| 14 | 129 | 104 | 114 | 130 |
| 15 | 127 | 107 | 115 | 127 |
| 16 | 139 | 109 | 105 | 128 |
| 17 | 123 | 100 | 119 | 131 |
| 18 | 130 | 98 | 112 | 126 |
| 19 | 130 | 108 | 110 | 124 |
| 20 | 129 | 103 | 109 | 130 |
| 21 | 135 | 104 | 95 | 132 |
| 22 | 134 | 102 | 117 | 123 |
| 23 | 130 | 108 | 95 | 118 |
| 24 | 131 | 106 | 121 | 138 |
| 25 | 124 | 99 | 101 | 133 |
| 26 | 138 | 109 | 94 | 139 |
| 27 | 123 | 104 | 110 | 140 |
| 28 | 128 | 102 | 98 | 159 |
| 29 | 148 | 101 | 96 | 158 |
| 30 | 143 | 99 | 108 | 155 |
| Total | 3889 | 3125 | 3282 | 3940 |
| Rata-Rata | 129.63 | 104.17 | 109.40 | 131.33 |

Tabel 5. Pengelompokan Stres Kerja Tenaga Pendidik di Kota Batam

| | | Stres Kerja | | Total |
|-----------------|----------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------|
| | | Mengalami Stres Kerja Tingkat Tinggi | Mengalami Stres Kerja Tingkat Rendah | |
| Tenaga Pendidik | Guru SD | 30 | 0 | 30 |
| | Guru SMP | 0 | 30 | 30 |
| | Guru SMA | 3 | 27 | 30 |
| | Dosen | 29 | 1 | 30 |
| Total | | 62 | 58 | 120 |

Tabel 6. Golongan Katagori Stres Kerja Tenaga Pendidik di Kota Batam

| No | Tenaga Pendidik | Rata-rata Skor Stres Kerja | Golongan Stres Kerja |
|----|-----------------|----------------------------|----------------------|
| 1 | Guru SD | 74.08 | Tinggi |
| 2 | Guru SMP | 59.52 | Rendah |
| 3 | Guru SMA | 62.51 | Rendah |
| 4 | Dosen | 75.05 | Tinggi |

4.1.3 Hubungan Beban Kerja Mental dan Stres Kerja

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan terhadap beban kerja mental terhadap stress kerja secara keseluruhan untuk Tenaga Pendidik di Kota Batam dengan menggunakan uji korelasi person maka didapat hasil pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Person antara Beban Kerja dengan Stres Kerja

| | | Beban Kerja | Stres Kerja |
|-------------|---------------------|-------------|-------------|
| Beban Kerja | Pearson Correlation | 1 | .642** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 120 | 120 |
| Stres Kerja | Pearson Correlation | .642** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 120 | 120 |

Dari hasil pengujian terlihat output korelasi antara beban kerja dengan stress kerja menghasilkan 0.642. Angka tersebut menunjukkan kuatnya korelasi antara beban kerja dengan stress kerja nilai r diatas 0.5. Sedangkan untuk nilai probabilitas jika $Sig. > \alpha$ (0.05) maka tidak terdapat

korelasi dan sebaliknya jika $Sig. < \alpha$ (0.05) maka terdapat korelasi. Untuk beban kerja dengan stress kerja didapat nilai $Sig. < \alpha$ yaitu $0.000 < 0.005$ maka terdapat korelasi yang signifikan antar beban kerja mental dengan stress kerja.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Beban Kerja Mental

Dalam melakukan pengukuran beban kerja mental dengan menggunakan metode NASA-TLX. Metode ini diwakili 6 indikator yaitu: indikator *Mental Demand* (MD) menjelaskan kegiatan berpikir, memutuskan, mengingat, dan melihat pekerjaan tersebut kompleks atau tidak. *Physical Demand* (PD) menjelaskan kegiatan mendorong, menari, memutar, dan mengontrol suatu pekerjaan. *Temporal Demand* (TD) menjelaskan berapa lama waktu yang diperlukan serta seberapa cepat pekerjaan diselesaikan. *Own Performance* (OP) menjelaskan kegiatan seberapa sukses dalam berpikir untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. *Effort* (EF) meliputi kegiatan seberapa keras usaha yang dilakukan dalam bekerja. *Frustration on level* (FR) yaitu penilaian berdasarkan rasa aman yang dirasakan pekerja saat melaksanakan pekerjaan apakah pekerja menikmati pekerjaannya.

Hasil penelitian didapat dari proses penjumlahan ke 6 indikator dan dikalikan dengan nilai bobot yang diberikan kepada beberapa Tenaga Pendidik di Kota Batam menunjukkan bahwa dari 30 masing-masing Guru SD dan Dosen, untuk beban kerja mental termasuk dalam katagori tinggi. Untuk Guru SMP terdapat 18 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental tinggi dan 12 guru termasuk beban kerja mental sedang. Sedangkan untuk Guru SMA terdapat 15 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental tinggi dan 15 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental sedang. Jadi untuk Guru SD dan Dosen rata-rata secara keseluruhan termasuk dalam katagori beban kerja mental tinggi dan untuk Guru SMP dan Guru SMA secara keseluruhan termasuk dalam beban kerja mental katagori sedang.

Jika beban kerja mental memiliki nilai yang lebih besar dari pada kemampuan tubuh maka dapat menyebabkan terjadinya rasa tidak nyaman (tahap awal), kelelahan (*over stress*), cedera, kecelakaan, rasa sakit, penyakit dan produktivitas menurun (tahap akhir). Dan juga sebaliknya, jika beban kerja lebih kecil dari kemampuan tubuh, maka akan terjadi (*under stress*), kejenuhan, kebosanan, kelesuan, kurang produktif, dan sakit (Santoso, 2004). Ini menunjukkan bahwa apabila semakin tinggi beban kerja mental pada Tenaga Pendidik di Kota Batam, maka semakin besar juga tingkat risiko stres kerja yang dialami Tenaga Pendidik di Kota Batam.

4.2.2 Stres Kerja

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan terhadap Tenaga Pendidik di Kota Batam maka didapat rata-rata stres kerja pada Guru SD adalah 129.63 dengan persentase 74.08%, rata-rata stres kerja pada Guru SMP adalah 104.17 dengan persentase 59.52%, rata-rata stres kerja Guru SMA adalah 109.40 dengan persentase 62.51% dan rata-rata stress kerja Dosen adalah 131.33 dengan persentase 75.05%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa 30 Guru SD untuk beban kerja mental termasuk dalam katagori tinggi. Untuk Guru SMP terdapat 30 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental sedang. Untuk Guru SMA terdapat 3 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental tinggi dan 27 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental sedang. Sedangkan untuk Dosen terdapat 29 dosen yang termasuk dalam katagori beban kerja mental tinggi dan 1 guru termasuk dalam katagori beban kerja mental sedang. Secara keseluruhan didapat bahwa untuk Guru SD dan Dosen termasuk dalam stress kerja tingkat tinggi dan untuk Guru SMP dan Guru SMA termasuk dalam stress kerja rendah.

Untuk mengurangi stres pada pekerja dalam melakukan pekerjaannya dapat dicegah dan dihadapi dengan menerapkan manajemen stres. Tujuan dari manajemen stres adalah untuk mencegah bertambahnya atau berkembangnya stres dalam jangka pendek yang mana nantinya menjadi stres jangka panjang yang disebut dengan stres kronis. Sehingga hal ini dapat dilakukan dengan mengubah faktor-faktor yang terdapat di lingkungan kerja sehingga dapat mengurangi stress bahkan dapat menghilangkan timbulnya stress dan juga mengubah faktor-faktor dalam individu itu sendiri agar tidak cepat merasakan situasi stres sehingga dapat bertahan lebih lama dalam situasi penuh stres, hingga akhirnya tidak sampai menimbulkan faktor-faktor penyebab terjadinya stres, dan dapat mempertahankan status kesehatan.

4.2.3 Hubungan Antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Tenaga Pendidik di Kota Batam yaitu Guru SD, Guru SMP, Guru SMA dan Dosen maka didapat hasil bahwa adanya hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja. Hal ini jika dibiarkan secara terus menerus maka akan berdampak buruk pada Tenaga Pendidik di Kota Batam dan juga berdampak pada kesehatan sehingga pada akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi kerja. Seperti penjelasan yang didapat dari hasil penelitian Munandar (2014), kondisi kerja pada saat tertentu dapat menghasilkan prestasi kerja yang optimal. Selain berdampak terhadap prestasi kerja, ada hal lain seperti untuk tuntutan kerja fisik/lingkungan fisik

juga akan memiliki dampak terhadap kesehatan mental dan juga keselamatan kerja seseorang. Selain itu tuntutan kerja fisik ini memiliki hubungan pengaruh terhadap kondisi psikologis pada pekerja, sehingga dapat memicu timbulnya stres. Hal ini dikarenakan adanya ketidakseimbangan psikologis didalam diri pekerja yang mengakibatkan sulitnya untuk berkonsentrasi dengan baik.

Dalam penelitian Santoso (2004) juga menyebutkan bahwa setiap beban kerja mental semestinya disesuaikan dengan kemampuan fisik atau tubuh seseorang. Sehingga jika beban kerja mental yang diterima lebih besar daripada kemampuan tubuh pekerja maka akan terjadi rasa tidak nyaman, kelelahan, kecelakaan, cedera, rasa sakit, penyakit, stres dan menurunnya produktivitas. Adapun faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap beban kerja mental seseorang dalam bekerja yaitu jenis pekerjaan, situasi pekerjaan, waktu respons, waktu penyelesaian yang tersedia. Menurut penelitian Risma (2010) faktor lainnya yang mempengaruhi beban kerja mental adalah faktor individu seperti: tingkat motivasi, keahlian, kelelahan, kejenuhan, serta toleransi performansi yang diijinkan.

Beban kerja mental apabila dibiarkan secara berlanjut maka akan menyebabkan dampak buruk bagi pekerja, salah satunya adalah stres kerja. Sehingga perlu dilakukan pencegahan lebih dini, hal yang dapat dilakukan adalah seperti melaksanakan olah raga ringan sebelum melaksanakan pekerjaan atau disela-sela pekerjaan, selain itu juga dapat dilakukan dengan menggerakkan tangan dan kaki saat duduk. Dengan dilakukannya olah raga maka dapat membuat aliran darah dalam tubuh menjadi lancar sehingga memberikan reaksi terhadap pikiran menjadi lebih segar, ketegangan otot menjadi rileks, serta mengurangi tekanan dan stres akibat beban kerja pada pekerja saat melakukan pekerjaannya. Selain itu juga bisa dilakukan dengan cara, memanfaatkan waktu istirahat dengan sangat baik untuk beristirahat oleh pekerja sehingga beban kerja sebelumnya tidak berlanjut ke pekerjaan berikutnya.

5. Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Tenaga Pengajar di Kota Batam diperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja Tenaga Pendidik di Kota Batam dengan hasil uji korelasi adalah korelasi 0.642. Angka tersebut menunjukkan kuatnya korelasi antara beban kerja dengan stress kerja nilai r diatas 0.5.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapat beberapa rekomendasi terkait beban kerja mental dan stress kerja Tenaga Pendidik di Kota Batam:

1. Untuk Tenaga Pengajar di Kota Batam
 - a. Untuk mengururangi beban kerja pada tenaga pendidik di Kota Batam sebaiknya memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin sehingga pada saat melanjutkan pekerjaan tidak dibebani beban kerja sebelumnya.
 - b. Sebaiknya tenaga pendidik di Kota Batam menjadwalkan olahraga ringan sebelum aktifitas kerja dilakukan atau juga bisa dilakukan pada sela pekerjaan seperti seperti menggerakkan tangan dan kaki saat duduk. Hal ini bertujuan untuk mengurangi stres kerja karena olah raga aliran darah dalam tubuh menjadi lancar, pikiran menjadi segar, ketegangan otot jadi rilek sehingga dapat mengurangi beban kerja dan juga dapat mengurangi tekanan dan stres akibat pekerjaan yang dilakukan.
2. Untuk penelitian lanjutan yaitu untuk pengukuran stress kerja bisa dilakukan dengan metode lain seperti dengan menggunakan Angket *General Health Questionnaire* (GHQ) atau metode lainnya.

Daftrtar Referensi

- Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati. (2017). *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru di SLB Negri Semarang*, 5, 68–78.
- Grandjean. (1995). *Fitting The Task To The Man A Texbook of Occupational Ergonomic*. 4thEdition. London and New York : Taylor & Francis..
- Hamadi, A., & Uhbiyati, N. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ica, R. D., Ragil, I. H., & Anita, D.P.S. (2016). *Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Dosen di Universitas Jember*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2016.
- Munandar, A.S. (2014). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Prabawati, R. (2012). *Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Perawat Bagian Rawat Inap*.
- Risma, A. S. (2010). *Analisis Beban Kerja Mental Dengan Metode NASA-TLX*. Jurnal Teknologi, Vol. 3 No. 1, 53–60.
- Santoso, G. (2004). *Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Simanjuntak, R. A., & Situmorang, D. A. (2010). *Analisis Pengaruh Shift Kerja Terhadap Beban Kerja Mental*, 3, 53–60.

Tarwaka. (2015). *Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja* (II). Surakarta: Harapan Press.