

**FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI BEBAN KERJA MENTAL PADA GURU SEKOLAH DASARDI KELURAHAN BAJUBANG**

Oleh

Atika<sup>1)</sup>, Rara Marisdayana<sup>2)</sup>, Cici Wuni<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi

Jl. Kol. Tarmizi Kodir No.71, Pakuan Baru, Kec. Jambi Sel., Kota Jambi, Jambi 36122

Email: [atika@gmail.com](mailto:atika@gmail.com)

**Abstract**

Physiologically, mental activity is seen as a type of light work so that the caloric requirement for mental activity is also lower. Even though morally and responsibly, mental activity is heavier than physical activity because it involves brain work (white-collar) rather than muscle work (blue-collar). This research is a quantitative research with a descriptive research design with a cross-sectional research type. The factors studied were work atmosphere, psychological work environment, and psychological factors. The population in this study was all elementary school teachers in the Bajubang sub-district, totaling 61 people. The research sample was 58 people. Data collection in this study was carried out using a questionnaire. Data were analyzed by means of univariate and bivariate with chi-square. The results showed that there was a significant relationship between the work atmosphere p-value (0.023), the psychological work environment p-value (0.030), the psychological factors p-value (0.027) and the mental workload of elementary school teachers in the Bajubang Village in 2021. There is a significant relationship between work atmosphere, work environment and psychological factors on mental workload for elementary school teachers in the Bajubang Subdistrict in 2021. It is recommended that teachers be more creative in creating a good working atmosphere such as ensuring the lighting of the work space, or decorating the work space so that it looks more colorful, make special events with colleagues and create a lively atmosphere while teaching so it doesn't cause boredom while working.

**Keywords:** Mental Workload, Work Atmosphere, Psychological Work Environment, Psychological Factors

**PENDAHULUAN**

Manusia menggunakan fisik dan pikiran dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, besar tenaga fisik dan pikiran yang digunakan tergantung dari tingkat kesulitan pekerjaan yang dilakukan. Tingkat kesulitan yang berbeda-beda pada tiap kegiatan manusia menyebabkan beban kerja yang berbeda pula. Beban kerja merupakan usaha yang harus dikeluarkan seseorang untuk memenuhi tujuan dari pekerjaan tersebut, beban kerja didefinisikan sebagai kapasitas terbatas seorang pekerja dalam menjalankan tugasnya (Tarwaka, 2019). Secara umum, Meshkati, Hancock, & Rahimi (1992) mengelompokkan

metode pengukuran beban kerja mental menjadi tiga kategori yaitu metode pengukuran secara subjektif, pengukuran secara fisiologis atau biomekanis dan metode pengukuran berdasarkan performansi (Tarwaka, 2019).

Menurut Hancock (1988) mendefinisikan beban kerja mental sebagai evaluasi operator terhadap beban marginal (selisih antara kapasitas motivasinya dengan tugas yang diberikan) pada saat melaksanakan perkerjaan dengan baik dalam kondisi termotivasi (Hutabarat, 2018).

Secara umum guru adalah pendidik dan pengajar untuk pendidikan anak usia dini jalur sekolah pendidikan formal, dasar dan

menengah. Guru-guru ini harus memiliki kualifikasi formal. Dalam definisi yang lebih luas, setiap orang yang mengajarkan hal baru dapat dianggap sebagai guru. Tugas maupun fungsi guru merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Akan tetapi, tugas dan fungsinya kali disejajarkan sebagai peran. Menurut UU No. 20 Tahun 2005, peran guru adalah sebagai pendidik, pengajar, pembimbing, pengarah, pelatih, penilai, dan pengevaluasi dari peserta didik (Uno B dan Lamatenggo, 2016).

Semakin banyak siswa maka semakin bertambah beban pada guru. Banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh guru ditambah dengan kondisi lingkungan pada saat ini. Pandemi covid-19 mengakibatkan aktivitas sekolah tidak berjalan seperti semestinya. Pembelajaran secara online ternyata menyulitkan untuk sebagian golongan. Banyak kendala yang terjadi baik bagi guru, siswa dan orang tua. Guru dan siswa tidak dapat melakukan proses pembelajaran secara tatap muka setiap hari, proses belajar dilakukan melalui daring ataupun secara sifisifan siswa yang datang ke sekolah haruslah bergantian. Kendala lain seperti anak tidak memiliki handphone/leptop, orang tua tidak bisa memahami keadaan anak dan guru yang memberikan tugas berlebihan kepada siswa. Hal ini terjadi karena memang keadaan ini baru pertama kalinya mereka rasakan. Banyak orang yang belum mengerti bagaimana seharusnya mereka menerapkannya. Hal ini membuat guru harus mencari solusi agar siswa tetap memahami materi dengan baik namun dengan kondisi yang serba keterbatasan (Maemunawati & Muhammad Alif, 2020).

Berdasarkan survey awal peneliti pada 3 orang guru di salah satu Sekolah Dasar Negeri mengenai indikator yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja mental, diketahui dari 3 orang guru sekolah dasar negeri terdapat 2 orang dengan kategori beban kerja mental tinggi dengan total weigh 1390 rata-rata 92,66 dan total weight 1170 rata-rata 78,

kemudian 1 orang lainnya berada di kategori sedang untuk beban kerja mental dengan total weight 655 rata-rata 43,66. Hal ini berarti tingkat mental demand, physical demand, temporal demand, own performance, effort, dan frustration pada guru sekolah dasar negeri cukup tinggi

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dengan jenis penelitian crossectional, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat beban kerja mental pada Guru Sekolah Dasar di Kelurahan Bajubang. Penelitian ini dilaksanakan di 6 Sekolah Dasar yaitu, SD N 157, SD N 37, SD N 54, SD N 83, SD YKPP, SD ASIATIC Persada I, Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2021 sampai dengan selesai. Data di analisis dengan cara univariat dan bivariat dengan chi-square.

**Hasil Penelitian**

**Karakteristik Responden**

**Tabel 1.1**

Distribusi Frekuensi Menurut Usia Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021.

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Umur	35,7	10,03	23	59
	6	0		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Usia minimum responden adalah 23 tahun dan usia maksimum responden adalah 59 tahun dengan rata-rata 35,76.

**Tabel 1.2**

Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase(%)
1.	Laki-laki	16	27,6
2.	Perempuan	42	72,4
Total		58	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 16 orang (27,6%) dan perempuan sebanyak 42 orang (72,4%)

Tabel 1.3

Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ada 6 sekolah yang dijadikan sampel penelitian SD 157 sebanyak 6 orang (10,3%),

No	Tempat (Sekolah)	Kerja	Jumlah	Presentase (%)
1	SD 157		6	10,3
2	SD 37		11	19,0
3	SD 54		11	19,0
4	SD 83		10	17,2
5	SD ASIATIC		6	10,3
6	SD YKPP		14	24,1
Total			58	100

SD 37 sebanyak 11 orang (19,0%), SD 54 sebanyak 11 orang(19,0%), SD 83 sebanyak 10

orang (17,2%), SD ASIATIC sebanyak 6 orang (10,3%), dan SD YKPP sebanyak 14 orang (24,1%).

### Analisis Univariat

Tabel 1.4

Distribusi Frekuensi Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021

No	Beban Kerja Mental	Jumlah	Presentase(%)
Agak			
1	Tinggi 30-49	8	13,8
2	Tinggi 50-79	36	62,1
Sangat			
3	Tinggi 80-100	14	24,1
Total		58	100

Berdasarkan tabel diatas sebanyak 58 responden yang memiliki beban kerja mental agak tinggi sebanyak 8 orang (13,8%), tinggi sebanyak 36 orang(62,1%) dan sangat tinggi sebanyak 14 orang (24,1%).

Tabel 1.5

Distribusi Frekuensi Suasana Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021

No	Suasana Kerja	Jumlah	Presentase(%)
1	Rendah	38	65,5
2	Tinggi	20	34,5
Total		58	100

Berdasarkan tabel diatas sebanyak 58 responden yang suasana kerja nya rendah sebanyak 38 orang(65,5%) dan tinggi sebanyak 20 orang(34,5%).

Tabel 1.6

Distribusi Frekuensi Lingkungan Kerja Psikologis Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021

No	Lingkungan Kerja Psikologis	Jumlah	Presentase(%)
1	Rendah	32	55,2
2	Tinggi	26	44,8
	Total	58	100

Berdasarkan tabel diatas sebanyak 58 responden yang lingkungan kerja psikologis rendah sebanyak 32 orang(55,2%) dan tinggi sebanyak 26 orang(44,8%).

**Tabel 1.7**

Distribusi Frekuensi Lingkungan Kerja Psikologis Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021

No	Faktor Psikis	Jumlah	Presentase(%)
1	Rendah	37	63,8
2	Tinggi	21	36,2
	Total	58	100

Berdasarkan tabel diatas sebanyak 58 responden yang memiliki faktor psikis rendah sebanyak 37 orang(63,8%) dan tinggi sebanyak 21 orang(36,2%).

**Analisis Bivariat**

**Tabel 1.7**

**Hubungan Suasana Kerja Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021**

No	Suasana Kerja	Beban Kerja Mental						Total	P-Value
		Agak Tinggi		Tinggi		Sangat Tinggi			
		n	%	N	%	n	%	n	%
1	Rendah	6	15,8	19	50,0	13	34,2	38	100
2	Tinggi	2	10,0	17	85,0	1	5,0	20	100
	Jumlah	8	13,8	36	62,1	14	24,1	58	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 38 responden mengalami suasana kerja rendah, 6 responden (15,8%) mengalami beban kerja mental agak tinggi, 19 responden (50,0%) mengalami beban kerja mental tinggi dan 13 responden (34,2%) mengalami beban kerja mental sangat tinggi. Dan dari 20 responden

yang memiliki suasana kerja tinggi, 2 responden (10,5%) mengalami beban kerja mental agak tinggi, 17 responden (85,0%) mengalami beban kerja mental tinggi dan 1 responden (5,0%) mengalami beban kerja mental sangat tinggi. hasil uji statistik chi square diperoleh p-value = 0,023(p<0,05), artinya ada hubungan suasana kerja terhadap beban kerja mental pada guru sekolah dasar di kelurahan bajubang tahun 2021

**Tabel 4.7**

**Hubungan Lingkungan Kerja Psikologi Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021**

No	Lingkungan Kerja Psikologi	Beban Kerja Mental						Total	P-Value
		Agak Tinggi		Tinggi		Sangat Tinggi			
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Rendah	4	12,5	16	50,0	12	37,5	32	100
2	Tinggi	4	15,4	20	76,9	2	7,7	26	100
	Jumlah	8	13,8	36	62,1	14	24,1	58	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 32 responden memiliki lingkungan kerja psikologi rendah, 4 responden (12,5%) mengalami beban kerja mental agak tinggi, 16 responden (50,0%) mengalami beban kerja mental tinggi dan 12 responden nya lagi (37,5%) mengalami beban kerja mental sangat tinggi. Dan dari 26 responden yang memiliki lingkungan kerja psikologitinggi, 4 responden (15,4%) mengalami beban kerja mental agak tinggi, 20 responden (76,9%) mengalami beban kerja mental tinggi dan 2 responden (7,7%) mengalami beban kerja mental sangat tinggi. hasil uji statistik chi square diperoleh p-value = 0,030(p<0,05), artinya ada hubungan lingkungan kerja psikologi terhadap beban kerja mental pada guru sekolah dasar di kelurahan bajubang tahun 2021.

**Tabel 1.8**

**Hubungan Faktor Psikis Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021**

No	Faktor Psikis	Beban Kerja Mental						Total	P-Value
		Agak Tinggi		Tinggi		Sangat Tinggi			
		n	%	N	%	n	%	n	%
1	Rendah	7	18,9	25	67,6	5	13,5	37	100
2	Tinggi	1	4,8	11	52,4	9	42,9	21	100
	Jumlah	8	13,8	36	62,1	14	24,1	58	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 37 responden memiliki faktor psikis rendah, 7 responden (18,9%) mengalami beban kerja mental agak tinggi, 25 responden (67,6%) mengalami beban kerja mental tinggi dan 5 responden lagi (13,5%) mengalami beban kerja mental sangat tinggi. Dan dari 21 responden yang memiliki lingkungan kerja psikologi tinggi, 1 responden (4,8%) mengalami beban kerja mental agak tinggi, 11 responden (52,4%) mengalami beban kerja mental tinggi dan 9 responden (42,9%) mengalami beban kerja mental sangat tinggi. hasil uji statistik chi square diperoleh p-value = 0,027(p<0,05), artinya ada hubungan faktor psikis terhadap beban kerja mental pada guru sekolah dasar di kelurahan bajubang tahun 2021

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Suasana Kerja Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021

Sesuai hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner menunjukkan dari sebanyak 58 responden yang suasana kerja nya rendah sebanyak 38 orang(65,5%) dan tinggi sebanyak 20 orang(34,5%). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa ada hubungan yang signifikan antara Suasana Kerja Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021 p-value 0,023.

Menurut (Sugiarto et al., 2019) Suasana kerja merupakan salah satu hal penting yang harus di perhatikan dalam suatu organisasi, karena stres kerja berkaitan dengan tingkat kenyamanan suasana hati dan pikiran seseorang dalam mengerjakan pekerjaannya. Suasana kerja yang nyaman sendiri ditujukan untuk proses belajar mengajar, seperti yang dinyatakan Munandar bahwa dengan memodifikasi lingkungan belajar tradisional yang berpusat pada guru ke lingkungan yang berpusat pada siswa, siswa menjadi pelajar aktif, mandiri, dan bertanggung jawab, dan semua siswa termasuk

siswa berbakat dimungkinkan untuk memperoleh pembelajaran yang sesuai dengan minat dan tingkat kemampuannya (Uno B dan Lamatenggo, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sugiarto et al., 2019) tentang Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sd Di Yayasan Slb Prof. Dr. Sri Soedewig. Adanya hubungan suasana kerja dengan stres kerja dengan nilai p-value 0,001.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Wahyudi et al., 2020) tentang Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SDLB Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020. Ada hubungan antara suasana kerja dengan stres kerja pada guru di Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota 1 Jambi dengan nilai p-value 0,028.

Berdasarkan teori yang dijelaskan bahwa suasana kerja merupakan hal yang mempengaruhi dirinya dalam menjalankan aktivitasnya serta tugas-tugas yang dibebankan padanya, yang terdiri dari lingkungan kerja fisik, lingkungan kerja non fisik, dan kondisi psikologis lingkungan kerja. Hal ini dikarenakan banyak yang menjawab terkait suhu ditempat mereka bekerja yang masih belum sesuai dengan kebutuhan, dan masih kurangnya keamanan didalam melaksanakan pekerjaan, dan kurangnya sumber belajar untuk menunjang kinerja guru dalam mengajar. Maka disarankan bagi para guru lebih kreatif dalam menciptakan suasana kerja baik seperti memastikan pencahayaan ruang kerja, atau mendekor ruang kerja agar terlihat lebih berwarna, membuat acara khusus dengan rekan kerja dan membuat suasana hidup pada saat mengajar sehingga tidak menimbulkan kejenuhan disaat bekerja.

### 2. Hubungan Lingkungan Kerja Psikologis Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021

Dari sebanyak 58 responden yang lingkungan kerja psikologis rendah sebanyak

32 orang (55,2%) dan tinggi sebanyak 26 orang (44,8%). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa ada hubungan yang signifikan antara Lingkungan Kerja Psikologis Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021 p-value 0,030.

Lingkungan tidak dapat dipisahkan dari aktivitas dan kehidupan manusia, bahkan lingkungan menyertai aktivitas manusia dimanapun ia berada. Beberapa hal yang berkaitan dengan lingkungan kerja yaitu, lingkungan sosial atau interaksi masyarakat sekolah dengan sekitar, lingkungan yang berkaitan dengan fasilitas sekolah, lingkungan yang berkaitan dengan tata ruang sekolah, lingkungan yang berkaitan dengan suhu udara, lingkungan kerja yang berkaitan dengan kebisingan atau suara yang mengganggu (Uno B dan Lamatenggo, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Luma, 2018) tentang Hubungan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja Guru di SDN Se-Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan Stres Kerja Guru di Sekolah Dasar Negeri Se Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. Koefisien korelasi -0,667 mengandung arti bahwa peningkatan lingkungan kerja guru dapat menurunkan stres kerja guru, artinya semakin kondusif lingkungan kerja maka stres kerja guru semakin menurun atau dapat diminimalisir.

Lingkungan kerja sekolah yang kondusif merupakan salah satu fungsi dari kepala sekolah sebagai pendidik bagi guru serta para pegawai agar tercipta satu semangat kerja yang tinggi” (Masaong dan Ansar, 2010). Lingkungan kerja adalah segala sesuatu yang berada disekitar individu sebagai tempat hidupnya dan mempengaruhi dirinya dalam menjalankan aktivitasnya serta tugastugas yang dibebankan padanya, yang terdiri dari lingkungan kerja fisik, lingkungan kerja non fisik, dan kondisi psikologis lingkungan kerja (Luma, 2018)

Banyak para guru merasa kurang nyaman dengan lingkungan kerja di saat pandemi covid-19 dan kurangnya komunikasi dengan rekan kerja untuk terlaksananya kinerja dimasa pandemi covid-19 ini. Disarankan untuk menciptakan lingkungan kerja yang baik akan bagusnya tetap menjalin komunikasi yang intens dan membuat sebuah kedekatan psikologis seperti diaktifkannya guru konseling agar para guru tidak merasa jenuh dikarenakan aturan yang ditetapkan disaat pandemi dan beban kerja mental yang dihadapi.

### **3. Hubungan Faktor Psikis Psikologis Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021**

Sesuai hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner menunjukkan sebanyak 58 responden yang memiliki faktor psikis rendah sebanyak 37 orang (63,8%) dan tinggi sebanyak 21 orang (36,2%). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa ada hubungan yang signifikan antara Faktor Psikis Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang Tahun 2021 p-value 0,027.

Faktor psikis merupakan faktor internal yang berasal dari dalam tubuh itu sendiri salah satu faktor psikis dapat berupa motivasi kerja dari tiap-tiap individu itu sendiri. Motivasi adalah faktor-faktor yang ada dalam diri seseorang yang menggerakkan dan mengarahkan perilakunya untuk memenuhi tujuan tertentu. Proses timbulnya motivasi seseorang merupakan gabungan dari konsep kebutuhan, dorongan, tujuan, dan imbalan (Tewal, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mustofa, 2010) adanya hubungan antara motivasi ( $\rho = 0,025$ ) dengan kinerja dalam pelaksanaan kegiatan UKGS.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (WATU, 2019) tentang Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Beban Kerja Di Chester Konveksi. Dengan analisis kualitatif penelitian ini

menunjukkan bahwa faktor motivasi kerja yang mempengaruhi beban kerja adalah kebutuhan fisiologis, kebutuhan cinta dan sosial, dan kebutuhan harga diri. Pengukuran beban kerja fisik digunakan dengan menghitung denyut nadi pekerja, beban kerja mental diukur dengan menggunakan metode NASA-TLX, serta untuk pengukuran lingkungan kerja dan motivasi kerja dengan menggunakan kuesioner.

Guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai tenaga pendidik harus dituntut untuk benar-benar memahami mengenai segala bentuk perilaku, baik itu perilaku sendiri maupun orang lain. Hal ini dimaksudkan agar guru mampu menerapkan kewajiban dan perannya dengan efektif dan bermanfaat nyata dalam mencapai tujuan pendidikan sekolah.

Sistem perubahan kerja disaat pandemi membuat para guru banyak yang mengalami faktor psikis kurangnya bersemangat dalam menjalankan kinerja. Disarankan untuk para guru untuk menciptakan perubahan kerja yang membangkitkan semangat motivasi dalam bekerja bisa memberikan reward seperti penghargaan bagi guru terbaik yang membuat kinerja guru terasa berwarna dalam menjalankan tupoksi kerja. Memberikan bimbingan atau konseling hal ini juga bisa membuat para guru semakin bersemangat menjalankan kinerja jika dimotivasi psikis nya. Karena seseorang akan merasa bersemangat dalam menjalankan tugas dan beban yang di dapatkan jika pihak instansi memberikan sesuatu berupa reward kepada kinerja guru.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil bivariat dan pembahasan dari penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja mental pada Guru Sekolah Dasar di Kelurahan Bajubang dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara Suasana Kerja Terhadap Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Di

Kelurahan Bajubang Tahun 2021 p-value 0,023

2. Ada hubungan yang signifikan antara lingkungan kerja psikologi terhadap beban kerja mental pada guru sekolah dasar di kelurahan bajubang tahun 2021 p-value 0,030
3. Ada hubungan yang signifikan antara faktor psikis terhadap beban kerja mental pada guru sekolah dasar di kelurahan bajubang tahun 2021 p-value 0,027.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arasyandi, M., dan Bakhtiar, A. 2012. Analisa Beban Kerja Mental Dengan Metode NASA TLX Pada Operator Kargo Di PT. Dharma Bandar Mandala. Jurnal Undip. Volume 8. Nomor 2.
- [2] Enny W. 2019. Manajemen Sumber Daya Manusia. Surabaya: UBHARA Manajemen Press
- [3] Grandjean. 2000. Fitting The Task To The Man 4th Edition. London: Taylor & Francis Inc.
- [4] Hutabarat, Yulianus. 2018. Kognitif Ergonomi. Malang : Mitra Gajayana
- [5] Luma, M. (2018). Hubungan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja Guru di SDN Se-Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. Jurnal Ilmiah Iqra', 10(1), 39–46. <https://doi.org/10.30984/jii.v10i1.589>
- [6] Maemunawati, Siti, Muhammad Alif. 2020. Peran Guru, Orang Tua, Metode dan Media Pembelajaran: Strategi KBM di Masa Pandemi Covid-19. Serang : 3M Media Karya Serang.
- [7] Manuaba, A. 2000. Ergonomi, Kesehatan Keselamatan Kerja. Surabaya: PT. Guna Widya.
- [8] Masaong dan Ansar. (2010). Manajemen Berbasis Sekolah, Gorontalo : Nurul Jannah.
- [9] Mustofa, A. F. (2010). Hubungan Motivasi, Persepsi dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Guru UKS Dalam

- Pelaksanaan Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang Tahun 2010.
- [10] Mukhtar.dkk. 2017.Kepuasan Kerja Guru. Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA)
- [11] Saryono, Mekar Dwi Anggraeni.2013. Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta: Nuha Medika
- [12] Saleh, Adnan Achiruddin. 2018. Pengantar Psikologi. Makasar: Aksara Timur.
- [13] Susanti, Lusi.dkk. 2015. Pengantar Ergonomi Industri. Padang: Andalas University Press
- [14] Sudiharto.2001. Hubungan Beban Kerja dan Produktivitas Kerja. Jakarta: Media Kita.
- [15] Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- [16] Sugiarto, S., Marisdaya, R., & Karlina, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sd Di Yayasan Slb Prof. Dr. Sri Soedewi. Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 5(3), 104. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v5i3.1576>
- [17] Tarwaka. 2019. Ergonomi Industri, Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.
- [18] Tewel, Bernhard.dkk. 2017. Perilaku Organisasi. Bandung : CV Patra Media Grafindo Bandung.
- [19] Uno, B, Nina Lamatenggo. 2016. Tugas Guru Dalam Pembelajaran. Jakarta : PT Bumi Aksara
- [20] Utami, Silvia Firda.dkk. 2020. Analisis Beban Kerja Mental Guru Sekolah Dasar Menggunakan Metode NASA-TLX Studi Kasus di SDN Batu Tering.Jurnal Industri & Teknologi Samawa. Volume 1 (2)
- [21] Wahyudi, R. N., Marisdayana, R., & Husaini, A. (2020).Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SDLB Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020.Journal of Healthcare Technology and Medicine, 6(2), 764. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.982>
- [22] WATU, M. Y. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Beban Kerja Di Chester Konveksi.
- [23] Wickens dan Holland. 2000. Engineering Psychology and Human Performance. New Jersey: Prentice Hall.
- [24] Wulanyani, N.M.S. 2013.Tantangan Dalam Mengungkap Beban Kerja Mental. Buletin Psikologi. Volume 21.Nomor