

SKRIPSI
PENGUKURAN BEBAN KERJA MENTAL MAHASISWA TERHADAP
PEMBELAJARAN DARING ERA PANDEMI COVID-19

(Studi Kasus Pada Mahasiswa Yogyakarta)

Diajukan kepada Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Teknik (S.T.)



PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2021

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Surat Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengorkesi serta mengadakan perbaikan seperlunya , maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Haris Rachmataji Pangestu

NIM : 16660027

Judul Skripsi : Pengukuran Beban Kerja Mental Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid-19

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Teknik Industri Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Teknik Industri.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum wr wb.

Yogyakarta, 7 November 2021

Pembimbing

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Tutik Farihah, S.T. M.Sc.
NIP. 19800706 200501 2 007

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 540971 Fax. (0274) 519739 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2012/Un.02/DST/PP.00.9/11/2021

Tugas Akhir dengan judul : Pengukuran Beban Kerja Mental Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HARIS RACHMATAJI PANGESTU
Nomor Induk Mahasiswa : 16660027
Telah diujikan pada : Selasa, 31 Agustus 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Tutik Fariyah, S.T. M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 618356d14af7f



Penguji I

Dr. Yandra Rahadian Perdana, ST., MT
SIGNED

Valid ID: 618375a213da1



Penguji II

Gunawan Budi Susilo, M.Eng.
SIGNED

Valid ID: 618360c9b804f



Yogyakarta, 31 Agustus 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Sains dan Teknologi

Dr. Dra. Hj. Khurul Wardati, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6184c874e9c55

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haris Rachmataji Pangestu

NIM : 16660027

Program Studi : Teknik Industri

Fakultas : Sains dan Teknologi

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengukuran Beban Kerja Mental Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid-19”** adalah asli dari penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi hasil karya orang lain, kecuali bagian tertentu yang saya ambil sebagai bahan acuan. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 5 November 2021

Yang menyatakan,



Haris Rachmataji Pangestu

NIM. 16660027

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTO

“Semua ada waktunya. Semua ada bagiannya.

Sabar, satu per satu.”



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tugas akhir ini saya persembahkan untuk

Kedua orang tua saya

Bapak Isgiyanto dan Ibu Anik Haryanti

Kedua adik saya

Ariq Zahra Khalisa dan Hammam Hekmatyar Ikhtiari

Serta keluarga Inspirasi 2016 dan semua pembaca skripsi



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan kenikmatan serta kasih sayang, rahmat, dan ridho-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pengukuran Beban Kerja Mental Terhadap Pembelajaran Daring Efek Pandemi Covid-19 Dengan Menggunakan Metode *Rating Scale Mental Effort* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta” guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi untuk mencapai gelar sarjana teknik (S.T) Strata-1 (S1) Fakultas Sains dan Teknologi Program Studi Teknik Industri UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada, akhirnya skripsi ini dapat penulis susun berdasarkan hasil observasi serta analisa yang dilakukan selama melakukan penelitian pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Cahyono Sigit Pramudyo, M.T. selaku Ketua Program Studi Teknik Industri.
2. Bapak Taufiq Aji, M.T. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
3. Ibu Tutik Fariyah, S.T, M.Sc. selaku Dosen Pembimbing tugas akhir yang telah memberikan arahan serta masukan untuk tugas akhir ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Teknik Industri Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
5. Kedua orang tua dan kedua adik tercinta yang selalu memberi dukungan, doa, dan nasihat guna kelancaran penyelesaian skripsi ini.
6. Kiminos yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk kelancaran skripsi ini.

7. Keluarga besar Teknik Industri 2016 yang selalu memotivasi dan memberi dukungan
8. Levicha Charlamitha yang selalu mengingatkan dan memberi dukungan demi kelancaran skripsi ini.
9. Dan semua elemen di program studi teknik industri yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namun banyak memberikan dukungan.
10. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan maupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, Penulis sangat mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun dari pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Namun demikian semoga skripsi ini tetap mampu memberikan manfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 22 Agustus 2021

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Haris Rachmataji Pangestu

NIM. 16660027

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	3
1.5. Batasan Masalah	3
1.6. Sistematika Penulisan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Posisi Penelitian.....	6
2.2. Landasan Teori	8
2.2.1 Beban Kerja	8
2.2.2 Beban Kerja Mental.....	8
2.2.3 <i>Rating Scale Mental Effort</i> (RSME).....	9
2.2.4 Teknik Pengumpulan Data	11
2.2.5 Teknik Pengambilan Sampel	13
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Objek Penelitian.....	16
3.2 Data Penelitian	16
3.3.1 Data Primer	16
3.3.2 Data Sekunder.....	17

3.3 Metode Pengumpulan Data.....	17
3.4 Metode Analisis Data.....	18
3.5 Metode Pengolahan Data	21
3.6 Penentuan Sampel	21
3.7 Diagram Alir Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Gambaran Umum Responden	24
4.1.1 Umur.....	25
4.1.2 Jurusan	26
4.1.3 Semester.....	28
4.1.4 Jenis Aktivitas.....	28
4.1.5 Lama Aktivitas.....	29
4.1.6 Sifat Aktivitas	30
4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas	30
4.2.1 Uji Validitas Responden	30
4.2.2 Uji Reliabilitas Responden	33
4.3 Uji Normalitas	34
4.4 Uji T <i>Independent</i>	35
4.5 Uji Anova.....	51
4.6 <i>Rating Scale Mental Effort (RSME)</i>	57
4.7 Pembahasan.....	63
4.8 Usulan Perbaikan	63
BAB V PENUTUP.....	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	70
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	243

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinjauan pustaka	7
Tabel 3.1 Dimensi pengukuran RSME	18
Tabel 4.1 Gambaran umum responden	24
Tabel 4.2 Uji validitas	31
Tabel 4.3 Uji reliabilitas.....	33
Tabel 4.4 Uji normalitas.....	34
Tabel 4.5 Uji T jenis aktivitas dimensi <i>Mental demand</i>	36
Tabel 4.6 Uji T jenis aktivitas dimensi <i>Psychal demand</i>	37
Tabel 4.7 Uji T jenis aktivitas dimensi <i>Temporal demand</i>	38
Tabel 4.8 Uji T jenis aktivitas dimensi <i>Peformance</i>	39
Tabel 4.9 Uji T jenis aktivitas dimensi <i>Frustation level</i>	40
Tabel 4.10 Uji T jenis aktivitas dimensi <i>Effort</i>	41
Tabel 4.11 Uji T Lama aktivitas dimensi <i>Mental demand</i>	42
Tabel 4.12 Uji T Lama aktivitas dimensi <i>Psychal demand</i>	43
Tabel 4.13 Uji T Lama aktivitas dimensi <i>Temporal demand</i>	44
Tabel 4.14 Uji T Lama aktivitas dimensi <i>Peformance</i>	45
Tabel 4.15 Uji T Lama aktivitas dimensi <i>Frustation level</i>	46
Tabel 4.16 Uji T Lama aktivitas dimensi <i>Effort</i>	48
Tabel 4.17 Uji T sifat aktivitas dimensi <i>Mental demand</i>	49
Tabel 4.18 Uji T sifat aktivitas dimensi <i>Psychal demand</i>	49
Tabel 4.19 Uji T sifat aktivitas dimensi <i>Temporal demand</i>	50
Tabel 4.20 Uji T sifat aktivitas dimensi <i>Peformance</i>	50
Tabel 4.21 Uji T sifat aktivitas dimensi <i>Frustation level</i>	51
Tabel 4.22 Uji T sifat aktivitas dimensi <i>Effort</i>	51
Tabel 4.23 Uji Anova Jenis Aktivitas	52
Tabel 4.24 Uji Tukey HSD	53
Tabel 4.25 Uji LSD	53
Tabel 4.26 Uji Anova Lama Aktivitas	54
Tabel 4.27 Uji Tukey HSD	55
Tabel 4.28 Uji LSD	56
Tabel 4.29 Uji Anova Sifat Aktivitas.....	57
Tabel 4.30 Pengukuran RSME Mental demand.....	58

Tabel 4.31 Pengukuran RSME Psychal demand.....	59
Tabel 4.32 Pengukuran RSME Temporal demand	60
Tabel 4.33 Pengukuran RSME Performance	60
Tabel 4.34 Pengukuran RSME Frustration level.....	61
Tabel 4.35 Pengukuran RSME Effort	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Pengukuran <i>Rating Scale Mental Effort</i>	11
Gambar 3.1 Diagram Alir Penelitian	23
Gambar 4.1 Usia Responden.....	26
Gambar 4.2 Jurusan Responden.....	27
Gambar 4.3 Semester Responden	28
Gambar 4.4 Jenis Aktivitas Responden	29
Gambar 4.5 Lama Aktivitas Responden	29
Gambar 4.6 Sifat Aktivitas Responden.....	30
Gambar 4.7 Posisi Duduk Yang Baik Dan Benar	65

Pengukuran Beban Kerja Mental Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Efek Pandemi Covid-19

Haris Rachmataji Pangestu

16660027

Program Studi Teknik Industri Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta

ABSTRAK

Pada tahun 2020, Indonesia mengalami sebuah pandemi yang dikenal sebagai Virus Corona atau Covid-19. Aturan social distancing yang diberikan pemerintah pada masyarakat Indonesia berdampak pada aktivitas belajar mengajar di Universitas. Pemerintah memberlakukan aturan dalam sistem pembelajaran daring. Sistem pembelajaran daring tersebut memberikan kemudahan namun disisi lain terdapat dampak yang dialami bagi beberapa mahasiswa. Salah satu dampaknya adalah beban kerja mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur serta memberikan rekomendasi kepada universitas agar dapat mengurangi beban kerja mental mahasiswa dengan menganalisa beban kerja mental mahasiswa dengan menggunakan metode Rating Scale Mental Effort (RSME). Dari kuesioner yang telah disebar didapatkan 100 responden. Responden yang menjadi sampel adalah mahasiswa aktif UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Beban kerja mental yang diukur adalah perbedaan beban kerja mental antara sifat pembelajaran analisis atau paparan dan analisis kuantitatif untuk mengetahui tingkat beban kerja mental mahasiswa. Pengukuran berdasarkan 6 dimensi yaitu mental demand, psychal demand, temporal demand, performance, frustation level, dan effort. Dari pengukuran yang telah didapatkan skor paling tinggi adalah mental demand dengan skor 100 dengan kategori usaha yang dilakukan cukup besar. Lalu pada frustation level sebesar 97,8 dengan kategori usaha yang dilakukan cukup besar. Lalu pada temporal demand sebesar 95,4 dengan kategori usaha yang dilakukan cukup besar. Lalu pada performance sebesar 93,5 dengan kategori rentang usaha yang dilakukan cukup besar dan terakhir pada psychal demand sebesar 83,5 dengan kategori rentang usaha yang dilakukan kecil. Sehingga rekomendasi yang dapat diberikan kepada universitas adalah membentuk grup belajar, menciptakan ruang belajar nyaman mungkin, menerapkan posisi duduk yang baik, dan membuat pengingat jadwal perkuliahan

Kata kunci: *RSME, beban kerja, beban kerja mental, pembelajaran daring, covid-19*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 yang melanda berbagai negara menyebabkan banyak sektor kehidupan yang berdampak seperti sektor ekonomi, sektor sosial, sektor budaya, sektor politik hingga sektor pendidikan. Muncul kebijakan pembatasan sosial yang menyebabkan semakin sedikit gerak masyarakat dengan tujuan untuk memutus rantai penyebaran dari virus corona ini.

Diketahui berdasarkan Surat Edaran nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease (Covid-19)* yang menyebabkan dampak kesegala proses pembelajaran dalam hal bidang pendidikan. Berdampak pada pendidikan Indonesia mengalami perubahan disaat kondisi pandemi. Mengetahui hal tersebut segala aktivitas keseharian, aktivitas pekerjaan kantor, hingga aktivitas pembelajaran sempat tertunda karena peningkatan kasus paparan Covid-19. Namun tidak menjadikan alasan untuk terhenti begitu saja. Segenap elemen yang berdampak pada bidang tertentu memutar cara untuk dapat melangsungkan aktivitas tersebut namun dengan tidak bertatap langsung. Salah satunya pada pendidikan yang awalnya *offline* atau tatap muka dalam masa pembelajaran beralih menjadi *online* atau belajar dalam jaringan, menggunakan seluruh aplikasi yang dapat digunakan untuk *video conference*.

Dampak yang dihasilkan dari pembelajaran daring memiliki hambatan yaitu keterbatasan penguasaan teknologi informasi oleh dosen dan mahasiswa, sarana dan prasarana yang kurang baik, akses internet yang terbatas serta beban

kerja mental. Beban kerja mental adalah gap antara tuntutan suatu pekerjaan dengan kapasitas maksimum beban mental seseorang dalam kondisi termotivasi (Henry, 1988). Jika tuntutan kerja melebihi kapasitas seseorang, kondisi ini dapat menyebabkan *oversetress* dan kecelakaan kerja. Sebaliknya jika tuntutan kerja lebih rendah daripada kapasitas seseorang, hal ini dapat menyebabkan *understress* dan kejenuhan.

Penelitian ini bertujuan mengukur beban kerja mental mahasiswa saat belajar daring. Berdasarkan hal tersebut diperlukan penelitian yang mengukur beban kerja mental mahasiswa pada saat melakukan metode pembelajaran daring.. Beban kerja mental pada penelitian ini diukur menggunakan alat ukur yaitu *rating scale mental effort (RSME)*. Alat ukur ini digunakan untuk mengukur beban kerja mental yang hanya terfokus pada enam dimensi ukuran. Alat ukur ini mudah digunakan memerlukan biaya yang relatif murah dan merupakan alat ukur yang valid (Pandiangan *et al.*, , 2019; Widyanti *et al.*, , 2013). Penelitian ini bertujuan mengukur beban kerja mental mahasiswa saat belajar daring. Pengukuran dibagi menjadi tiga karakteristik yaitu berdasarkan jenis aktivitas dengan jenis aktivitas seperti kuliah, praktikum, ujian, dan KKN. Kemudian berdasarkan lama aktivitas perkuliahan dengan durasi per jam. Kemudian berdasarkan sifat pembelajaran yaitu analisis atau paparan dan analisis kuantitatif. Hal ini digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan beban kerja mental pada masing masing karakteristik. Hasil pengukuran ini dapat dijadikan sebagai evaluasi metode pelaksanaan pembelajaran daring kedepannya selama masa pandemi Covid-19.

1.2. Rumusan Masalah

Pada latar belakang yang di paparkan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah berapakah tingkat beban kerja mental mahasiswa pada saat menjalani pembelajaran daring.

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun untuk tujuan penelitian dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dimensi beban kerja yang mempunyai nilai terbesar dalam perhitungan beban kerja mental mahasiswa metode RSME.
2. Untuk mengetahui perbedaan beban kerja berdasarkan karakteristik kuliah (Jenis aktivitas, lama aktivitas, dan sifat perkuliahan).
3. Untuk memberikan rekomendasi perbaikan guna meminimalisir beban kerja mental mahasiswa pada saat melakukan pembelajaran daring karena pandemi covid-19.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas maka manfaat dari penelitian ini adalah Dapat dijadikan salah satu acuan perbaikan proses pembelajaran yang optimal dalam melakukan aktivitas daring saat pandemi covid-19.

1.5. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Obyek penelitian adalah Mahasiswa Aktif UIN Sunan Kalijaga
2. Penelitian terbatas hanya untuk mahasiswa aktif yang menggunakan metode daring sebanyak minimal 6 kali dalam seminggu.
3. Beban mental kerja yang diukur adalah sistem pembelajaran daring.

1.6. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yang akan dipakai dalam penelitian mengikuti aturan baku yang telah ditetapkan oleh Fakultas Sains dan Teknologi Yogyakarta. Sehingga akan memudahkan dalam proses penyusunan laporan tugas akhir. Sistematika penulisan dalam proposal tugas akhir sebagai berikut.

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan secara garis besar mengenai penelitian dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini memuat tentang hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini. Selain itu terdapat dasar-dasar teori sebagai landasan untuk mendukung penelitian yang dilakukan.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini memuat tentang tahapan-tahapan yang dilakukan dalam penelitian terkait dengan objek penelitian, menjelaskan mengenai metode pengumpulan data dan metode analisis data, serta terdapat pula diagram alir penelitian yang menjadi gambaran dalam penelitian ini.

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Bab ini memuat data yang diperoleh selama melakukan penelitian beserta pengolahan data tersebut dengan metode yang telah ditentukan dan terdapat analisis hasil dari pengolahan data

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menjelaskan tentang hasil pengolahan data dan hasil pemecahan masalah berdasarkan analisis yang telah dilakukan serta saran untuk perusahaan yang menjadi objek penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.



BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan rsme di masing-masing dimensi didapatkan dimensi yang memiliki skor paling besar adalah mental demand sebesar 100, lalu pada dimensi frustation level sebesar 97,8; lalu pada dimensi temporal demand sebesar 95,4; lalu pada dimensi effort sebesar 95,3; lalu pada dimensi performance sebesar 93,5; kelimanya memiliki katgeori rentang usaha yang dilakukan cukup besar dan terakhir pada dimensi psychal demand sebesar 83,5 dengan kategori rentang usaha yang dilakukan kecil.
2. Berikut ini adalah hasil perhitungan menggunakan uji independent dan anova didapatkan bahwa
 - a. Pada jenis aktivitas dimensi yang memiliki perbedaan ada pada dimensi mental demand dan effort. Untuk perbedaan varian beban kerja mental antara kuliah, praktikum, ujian, dan KKN adalah sama
 - b. Pada lama aktivitas dimensi yang memiliki perbedaan ada pada mental demand, temporal demand, frustation level, dan effort. Untuk perbedaan varian beban kerja mental antara 1 jam, 2 jam, 3 jam, dan 4 jam yang memiliki perbedaan ada pada 1 jam dan 4 jam.
 - c. Pada sifat aktivitas dimensi yang memiliki perbedaan ada pada dimensi psychal demand, performace, frustation level, dan effort. Untuk perbedaan varian beban kerja mental nya antara kedua sifat adalah sama.

- d. Pada sifat aktivitas didapatkan beban kerja mental yang paling tinggi adalah pada sifat analisis kuantitatif dengan rata-rata skor beban kerja mental sebesar 91.
3. Berdasarkan hasil pengukuran beban kerja mental menggunakan metode rsme, usulan yang dapat diberikan kepada pihak universitas adalah :
 - a. Membentuk grup belajar
 - b. Menciptakan ruang belajar senyaman mungkin
 - c. Menerapkan posisi duduk yang baik
 - d. Membuat pengingat jadwal perkuliahan

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut

1. Saran yang dapat penulis berikan untuk penelitian selanjutnya adalah dengan melakukan penelitian dengan metode yang berbeda dan lebih spesifik agar hasil yang dihasilkan bisa menjadi lebih baik.

Daftar Pustaka

- Widyanti, A., Johnson, A., & de Waard, D. (2013). Adaptation of the rating scale mental effort (RSME) for use in Indonesia. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 43(1), 70-76.
- Didin et al., (2020) 'Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort', 13(1), pp. 49-55.
- Ghanbary Sartang, A., Ashnagar, M., Habibi, E., & Sadeghi, S. (2016). Evaluation of Rating Scale Mental Effort (RSME) effectiveness for mental workload assessment in nurses. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 5(4), 211-217. <https://doi.org/10.18869/acadpub.johe.5.4.211>.
- Widyanti, *et al.* (2013) 'International Journal of Industrial Ergonomics Adaptation of the Rating Scale Mental Effort (RSME) for use in Indonesia', *International Journal of Industrial Ergonomics*. Elsevier Ltd, 43(1), pp. 70-76. doi: 10.1016/j.ergon.2012.11.003.
- Pandiangan, S. H., Mahachandra, M., & Handayani, N. Analisis Beban Kerja Mental Divisi HR & GA PT. Pertamina Transkontinental Dengan Metode Rating Scale Mental Effort. In *Prosiding Seminar Nasional Teknik Industri 2019*. Departemen Teknik Mesin dan Industri UGM.Situmorang, D. A. (2010) 'Analisis Pengaruh Shift Kerja Terhadap Beban Kerja Mental', 3, pp. 53-60.
- Marizki, et al., (2014) 'Evaluasi Beban Kerja Mental Dan Kualitas Tidur Operator Call Center Menggunakan Metode Heart Rate Variability Dan Sleep Quality Index *', 02(02), pp. 46-56.
- Hancock, P.A. and Meshkati, N. (1988). *Human Mental Workload*. North Holland: Elsevier Science Publisher.
- Tarwaka and Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Surakarta: Uniba Press
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring Dalam Masa Covid-19 Dari Aspek Beban Kerja Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102-112.
- Prof. Yassierli, ST., MT., Ph.D., C., Dr.Eng. Titis Wijayanto, ST., M. D., Dewi Hardiningtyas, ST., MT., M., Orchida Dianita, ST., MBA., M. S., Khoirul Muslim ST., MSIE., P. D., & Wyke Kusmasari, ST., M. (2020). *Panduan Ergonomi "Working Home"*.
- Nurrianti, R., Ujetika, N. S., & Imran, R. A. (2019). Perbandingan Analisis Pengukuran Beban Kerja Psikologis pada Perawat Menggunakan Metode NASA-TLX dan RSME. *Seminar Nasional Teknik Industri 2019*, 33-41. <internal-pdf://0.0.1.29/275336.html>
- Johnson, A., & Widyanti, A. (2011). Cultural influences on the measurement of

- subjective mental workload. *Ergonomics*, 54(6), 509–518.
<https://doi.org/10.1080/00140139.2011.570459>
- Zijlstra, et al., (1985) ‘The Construction of a Scale to Measure Perceived Effort’, (November).
- Tarwaka, Bakri, S. H. and Sudiajeng, L. (2008) *Ergonomi Keselamatan, Kesehatan Kerja, Dan Produktivitas*.
- Joh, I. (2019). Validity and Reliability of Rating Scale Mental Effort , Integrated Workload Scale , and Overall Workload Scale in Iran. *International Journal Of Occupational Hygiene*.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). ANALISIS TINGKAT KELELAHAN PEMBELAJARAN DARING DALAM MASA COVID-19 DARI ASPEK BEBAN KERJA MENTAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102–112.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Haris Rachmataji Pangestu

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam



Alamat : Perum. Mutiara Bekasi Jaya Blok L4/15
Ds.Sindangmulya Kec. Cibarusah Kab.Bekasi
Jawa Barat

No. Handphone : (+62) 82110837871

Email : haris.rachmat12@gmail.com

Pendidikan

Sekolah Dasar : SDIT Nurul Ilmi (2004-2010)

SMP : SMPIT Nurul Ilmi (2010-2013)

SMA : SMA N 1 Cikarang Selatan (2013-2016)

Perguruan Tinggi : UIN Sunan Kalijaga (2016-2021)

Pengalaman Kerja

PT. Setia Guna Sejati Div. *Quality Engineering* (2019)

Pengalaman Organisasi

IMTI DI.Yogyakarta Div.*Pers and Networking* (2017)

HMTI UIN Sunan Kalijaga Div.Infopers (2018 - 2019)