

## Beban Kerja Mental Mahasiswa dan Produktivitas Selama Sistem Perkuliahan Daring

Suwignyo

Prodi S1Kesehatan Masyarakat, Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda; wigboh@yahoo.co.id (koresponden)

Rindhha Mareta Kusumawati

Prodi S1Kesehatan Masyarakat, Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda; rindhamaretakusumawati@gmail.com

Nelli Yanti Ruswana Anwar

Prodi S1Kesehatan Masyarakat, Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda; nelly.ruswana@gmail.com

### ABSTRACT

*Stunting is a condition of failure to thrive in children due to chronic malnutrition, which is caused by various interrelated factors, one of which is maternal factors. This study aims to determine the relationship between maternal characteristics and parenting patterns with the incidence of stunting in children in the working area of the Sipayung Health Center. This study is a quantitative study, with a cross-sectional design, involving 754 respondents selected by simple random sampling technique. The research instrument was a questionnaire, then analyzed by Chi-square test. The results of the analysis showed  $p = 0.014$  for maternal education and  $0.000$  for parenting. Furthermore, it was concluded that the incidence of stunting was related to maternal education and parenting.*

**Keywords:** maternal characteristics; parenting; stunting

### ABSTRAK

Usaha yang dilakukan mahasiswa selama sistem perkuliahan daring berlangsung merupakan upaya dalam mencapai produktivitas. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara beban kerja mental dengan produktivitas selama sistem perkuliahan daring pada mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan *Tools* NASA-TLX, berlokasi di FKM-UWGM Samarinda pada bulan Juli 2021. Responden penelitian dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Variabel penelitian merujuk kepada prosedur pembobotan dan *rating* multidimensional dari *NASA Task Load Index* yaitu: *Temporal Demands, Effort, and Frustration*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner via *Google Form*. Data dianalisis dengan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produktivitas tidak berhubungan dengan tuntutan waktu ( $p=0,848$ ), tingkat usaha ( $p=0,876$ ), dan tingkat frustrasi ( $0,869$ ).

**Kata kunci:** sistem perkuliahan daring; produktivitas; beban kerja mental

### PENDAHULUAN

*Coronavirus disease* atau yang biasa disingkat dengan COVID – 19, menjadi awal krisis kesehatan pada akhir desember 2019 yang tengah dihadapi masyarakat dunia hingga saat ini. Masa pandemi COVID – 19 menjadi awal hadirnya aturan *social distancing* diberbagai negara bahkan di Indonesia. Dengan pembatasan jarak atau pertemuan tatap muka tentunya juga berdampak pada aktivitas belajar mengajar di berbagai lembaga pendidikan. Pembelajaran secara daring atau *online* dianggap dapat menjadi jalan keluar dalam pemenuhan kebutuhan pendidikan pada masa pandemi. Disinilah aktor pembelajaran seperti guru/dosen, siswa(i) dan mahasiswa(i) dituntut harus mampu menjajaki perkembangan teknologi.

Beban kerja ialah usaha yang harus dipenuhi seseorang dalam mencapai tujuan atau hasil dari pekerjaan tersebut, beban kerja dapat diartikan sebagai kapasitas seseorang dalam menjalankan pekerjaannya. Beban kerja pada mahasiswa sebagian besar melibatkan kerja mental dimana, pekerjaan lebih melibatkan pikiran dari pada fisik selama menjalani perkuliahan secara online, Terutama dalam adaptasi menggunakan platform digital tentunya menjadi tantangan baru bagi mahasiswa.<sup>(1,2)</sup>

Produktivitas diartikan sebagai suatu ukuran dari hasil kerja atau kinerja seseorang dengan proses input sebagai masukan dan output sebagai keluarannya yang merupakan indikator dalam menentukan bagaimana usaha untuk mencapai suatu hasil. Tekait dari usaha yang dilakukan mahasiswa selama sistem perkuliahan daring berlangsung merupakan upaya yang dilakukan guna mendapatkan hasil akhir yang diinginkan. Dengan adaptasi menggunakan sistem perkuliahan daring akan meningkatkan keahlian dan pengetahuan yang dapat dijangkau lebih luas melalui perkembangan teknologi jika mahasiswa telah terbiasa menguasai sistem perkuliahan tersebut. Hal ini tentunya dapat disebut dengan produktivitas mahasiswa yang dimana, produktivitas sendiri merupakan perbandingan hasil yang dicapai dengan usaha yang telah dilakukan untuk hasil yang harus dicapai yakni dengan tetap mendapatkan nilai sebagai mana perkuliahan secara tatap muka dikelas berlangsung. Dengan demikian menurut produktivitas dapat digambarkan melalui tingkat keberhasilan dalam mencapai hasil atau tujuan yang diinginkan<sup>(3)</sup>.

Upaya dilakukan dalam menekan rantai penyebaran COVID-19 termasuk pada lembaga pendidikan, Universitas Jambi merupakan salah satu Universitas di Indonesia yang turut mengambil peran dalam penerapan pembelajaran dengan sistem daring. Dengan melakukan perkuliahan melalui *platform* dan jaringan internet dosen dan mahasiswa dapat berinteraksi secara *online*. Interaksi dan penyampaian bahan ajar yang diolah dosen dapat

diakses dimana saja dan kapan pun oleh mahasiswa baik melalui tempat yang berbeda. Dengan kata lain pembelajaran jarak jauh sendiri secara langsung menghilangkan dan membatasi kontak fisik sehingga mampu mendorong perilaku *social distancing* <sup>(4)</sup>.

Dengan Mengeluarkan surat edaran No.815/UWGM-FKM/III/2020 tentang pencegahan penyebaran COVID – 19 di lingkungan perguruan tinggi, terhitung sejak tanggal 17 maret 2020 Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda mengubah perkuliahan tatap muka dikampus menjadi secara daring/*online*. Terkait sistem pembelajaran yang disesuaikan dengan masing-masing dosen pengampu mata kuliah tentunya, hal ini menjadi tantangan baru bagi dosen dan mahasiswa yang masih belum awam dengan sistem perkuliahan secara daring.

Pada hasil survei pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan maret 2021 dengan mengambil sampel 20 orang mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda pada setiap angkatan 2017, 2018, 2019, 2020 sebagai narasumbernya menyatakan, Mahasiswa lebih menguasai perkuliahan dengan metode live streaming atau tatap muka secara online dibandingkan dengan perkuliahan dengan metode Group Discussion (via Whatsapp Group), dan tak jarang mahasiswa mengalami frustrasi dan stress dikarenakan beban pikiran dalam perkuliahan dan tugas yang menumpuk.

Konteks kegiatan pembelajaran perlu dipertimbangkan efektifitasnya yaitu sejauh mana sistem yang digunakan dapat mencapai tujuan atau hasil yang diinginkan. Hal ini juga ditinjau dari sumber daya manusianya yaitu dengan melihat kemampuan dalam mencapai tuntutan pekerjaan dalam suatu sistem yang diterapkan <sup>(5)</sup>.

Berdasarkan penjabaran diatas rumusan masalah dan tujuan dalam penelitian ini yaitu terkait hubungan beban kerja mental terhadap produktivitas selama sistem perkuliahan daring pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda tahun 2021.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan *tools* NASA-TLX, yang dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Widya Gama Mahakam, Samarinda pada bulan Juli 2021. Populasi keseluruhan yaitu 220 mahasiswa berdasarkan angkatan 2017 dan 2018 yang telah menjalankan perkuliahan secara *offline* dan *online*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *proportionate stratified random sampling* untuk menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan pada masing-masing angkatan.

Variabel dalam penelitian merujuk pada prosedur pembobotan dan *rating* multi dimensional *NASA Task Load Index* yang menyediakan suatu penilaian beban kerja mental secara keseluruhan yang didasarkan pada rerata *rating* dari tiga sub-skala, yaitu: *temporal demands*, *effort*, and *frustration*. Dengan pengumpulan data melalui penyebaran *link Google Form* dan pengolahan data yang dilakukan melalui proses tahapan *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning* serta analisis data yang dihasilkan melalui pengujian *Spearman Rank Correlation*.

## HASIL

Pengumpulan data dan informasi diperoleh dengan penyebaran kuesioner menggunakan *link Google Form* yang dapat diakses setiap responden melalui jaringan internet. Data yang telah diperoleh kemudian diolah menggunakan program SPSS versi 20, kemudian data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan menggunakan analisis uji korelasi *Spearman Rank* sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh jumlah responden sesuai dengan sampel yang telah ditentukan sebanyak 141 responden.

Tabel 1. Distribusi tuntutan waktu mahasiswa

Tuntutan waktu	Frekuensi	Persentase	Hubungannya dengan produktivitas	
			Koefisien korelasi	p
Berat	88	62,4	0,016	0,848
Sedang	49	34,8		
Ringan	4	2,8		

Berdasarkan hasil perhitungan dapat dilihat bahwa nilai p sebesar 0,848, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tuntutan waktu dengan produktivitas mahasiswa.

Tabel 2. Distribusi tingkat usaha mahasiswa

Tingkat usaha	Frekuensi	Persentase	Hubungannya dengan produktivitas	
			Koefisien korelasi	p
Berat	90	63,8	0,013	0,876
Sedang	47	33,3		
Ringan	4	2,8		

Berdasarkan hasil perhitungan dapat dilihat bahwa nilai p sebesar 0,876, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat usaha dengan produktivitas mahasiswa.

Tabel 3. Distribusi tingkat frustrasi mahasiswa

Tingkat frustrasi	Frekuensi	Persentase	Hubungannya dengan produktivitas	
			Koefisien korelasi	p
Berat	92	55,2	0,014	0,869
Sedang	42	29,8		
Ringan	7	5,0		

Berdasarkan hasil perhitungan dapat dilihat bahwa nilai p sebesar 0,869, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat frustrasi dengan produktivitas mahasiswa.

## PEMBAHASAN

### Hubungan tuntutan Waktu dengan produktivitas

Tuntutan waktu dinyatakan tidak berhubungan dengan produktivitas mahasiswa. Tuntutan waktu dengan kategori berat yang dirasakan mahasiswa diperoleh selama sistem perkuliahan daring berlangsung selama 1 semester pada tahun ajaran 2020/2021. tuntutan waktu dinyatakan tidak berhubungan dengan produktivitas karena hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain diluar pada perkuliahan, karena dalam skala penilaian (pada kuesioner penelitian) terkait usaha menyelesaikan jadwal perkuliahan, usaha memahami dan menerima materi, serta usaha dalam memperoleh koneksi internet tidak menjadi faktor utama tuntutan waktu yang dirasakan oleh mahasiswa.

Sejalan Febrilliandika & Nasution, pelaksanaan aktivitas daring turut mempengaruhi beban kerja mental yang dirasakan mahasiswa. Skala dengan beban yang paling tinggi adalah *temporal demand* atau tuntutan waktu yang berkaitan dengan jumlah tekanan waktu selama perkuliahan berlangsung. Sama halnya pada penelitian Puspitaningtyas & Rinawati tuntutan atau kebutuhan waktu menjadi faktor utama yang mempengaruhi beban mental pekerja yaitu sebesar 77,46 atau sebesar 17,52% dari keenam indikator yang ada<sup>(6,7)</sup>.

*Time load* atau beban waktu sangat bergantung pada ketersediaan waktu senggang dan tumpang tindih antara tugas-tugas yang di dapatkan. Beban waktu erat hubungannya dengan penggunaan waktu dan dapat menjadi salah satu cara mengevaluasi seseorang dalam menyelesaikan suatu pekerjaan<sup>(8)</sup>.

Manajemen waktu merupakan salah satu cara yang bisa menjembatani pembagian atau pola rutinitas dalam aktivitas perkuliahan, contohnya dalam mengatur waktu pengerjaan tugas sesuai dengan jangka waktu yang diberikan dan urutan jadwal pengumpulan tugas perkuliahan, namun tetap dengan tidak mengurangi waktu istirahat.

### Hubungan Tingkat Usaha dengan Produktivitas

Pada variabel ini dinyatakan tidak terdapatnya hubungan antara tingkat usaha dengan produktivitas mahasiswa. Dari hasil penelitian tingkat usaha yang dikeluarkan adalah kombinasi antara usaha fisik maupun mental yang menjadi indikator beban kerja mental tertinggi kedua setelah tingkat frustrasi dengan jumlah sampel sebanyak 90 orang mahasiswa. Tingkat usaha dalam kategori berat di peroleh melalui skala tertinggi terkait besarnya usaha yang dilakukan selama sistem perkuliahan daring berlangsung selama 1 semester pada tahun ajaran 2020/2021.

Usaha yang dilakukan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring mengacu pada kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya kebingungan serta frustrasi yang terkait kinerja tugas, dalam tekanan dengan level rendah maka seseorang akan merasa relatif rileks begitu pun sebaliknya dengan meningkatnya tekanan yang dirasakan maka akan terjadinya pembagian fokus pada suatu pekerjaan<sup>(5,8)</sup>.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggi Lestari, dimana tidak terdapatnya hubungan positif antara tingkat usaha mahasiswa (dalam penggunaan aplikasi zoom, pemanfaatan subsidi kuota, dan tugas kelompok) dengan prestasi belajar yang tinggi, kesimpulan ini didukung dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,333<sup>(10)</sup>.

Mahasiswa dapat menyesuaikan jadwal perkuliahan dengan tingkat usaha yang dilakukan dengan memprioritaskan penugasan sesuai dengan urgensi pada setiap mata kuliah. Sehingga tidak akan terdapat tuntutan usaha yang *overload* atau terlalu berat, hal ini akan membuat mahasiswa dapat mengontrol tingkat usaha yang kan dikeluarkan sesuai dengan tuntutan yang diterima selama mengikuti sitem perkuliahan secara daring.

### Hubungan Tingkat Frustrasi dengan Produktivitas

Dalam penelitian ini tingkat frustrasi dikatakan tidak berhubungan dengan produktivitas mahasiswa, hal ini turut dipengaruhi oleh rasa stres, putus asa, dan rasa tidak aman dalam aktivitas perkuliahan dengan sistem daring dibandingkan dengan perasaan aman, puas, cocok, nyaman dan kepuasan yang dirasakan.

Pada penelitian Puspitaningtyas & Rinawati<sup>(7)</sup> faktor yang mempengaruhi beban kerja mental yaitu dilihat berdasarkan tingkat frustrasi dan kebutuhan waktu, tingkat frustrasi yang diterima oleh operator sewing PT.

Arindo Garmentama saat menerima target produksi dari perusahaan sebesar 82,23 atau mempengaruhi sebesar 18,6%. Tingkat frustrasi merupakan indikator beban kerja mental dengan jumlah sampel terbanyak dalam penelitian ini.

Beban kerja yang terlalu berlebihan dapat menimbulkan ketidak nyamanan atau penyakit akibat kerja, kelelahan baik fisik maupun mental dan reaksi – reaksi emosional lainnya. Stress dapat muncul karena adanya harapan untuk mencapai prestasi dibidang akademik. Dalam penelitian ini tingkat frustrasi dilihat berdasarkan skala yang menjelaskan perasaan cemas, tertekan, dan stres yang didapatkan selama perkuliahan dengan sistem daring berlangsung. Hal ini dapat dinilai berdasarkan beratnya tuntutan dalam suatu pekerjaan akan menyebabkan tebaginya fokus didalam suatu pekerjaan dimana akan mempengaruhi hasil suatu pekerjaan <sup>(11,12)</sup>.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mayssara A. Abo Hassanin (2014) tingkat gejala depresi tidak memiliki hubungan dengan indeks prestasi (IPK). Hasil yang didapatkan yaitu nilai p sebesar 0,912 ( $p > 0,05$ ) sehingga dinyatakan tidak terdapat hubungan antara 2 variabel tersebut. Namun, pada penelitian William <sup>(10)</sup> dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat frustrasi (kecemasan) selama pembelajaran daring dengan indeks prestasi (IPK), hal ini sesuai dengan hasil  $p = 0,04$  dengan tingkat kemaknaan  $p = 0,05$  yang berarti  $h_0$  ditolak <sup>(4)</sup>.

Tingkat frustrasi mahasiswa dapat dikelola dengan baik agar tidak mempengaruhi usaha lain yang juga dilakukan dalam mencapai hasil *output* (IPK) pada sistem perkuliahan daring. Dengan menjaga pola istirahat dan kebugaran tubuh dapat memicu timbulnya peningkatan hormon endorfin dimana dapat mengurangi tekanan secara psikis atau frustrasi dan meningkatkan kekebalan tubuh.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa produktivitas selama sistem perkuliahan daring pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda tidak berhubungan dengan tuntutan waktu, tingkat usaha, dan tingkat frustrasi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Agripa. Beban kerja dan motivasi pengaruhnya terhadap kinerja karyawan pada pt. Bank tabungan negara tbk cabang manado. 2012;1(4):1123–33.
2. Arasyandi M, Bakhtiar A. Analisa Beban Kerja Mental Dengan Metode Nasa Tlx Pada Operator Kargo Di Pt. Dharma Bandar Mandala (Pt. Dbm). Anal Beban Kerja Ment Dengan Metod Nasa Tlx Pada Oper Kargo Di Pt Dharma Bandar Mandala (Pt Dbm). 2016;5(4).
3. Muizzudin Ahmad. Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Tenun Di PT. Alkatex Tegal. Unnes J Public Heal. 2013;2(4):1–8.
4. Sadikin A, Hamidah A, Pinang K, Jl M, Ma J, Km B, et al. Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). 2020;6(1):214–24.
5. Hermawan E. Efektivitas Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 : Sebuah Survey Online. 2020;1–7.
6. Febrilliandika b, nasution ae. Pengukuran beban kerja mental kuliah daring mahasiswa teknik industri usu dengan metode nasa-tlx. 2020;(november):1–7.
7. Puspitaningtyas da, rinawati di. Analisis beban kerja mental operator sewing dengan menggunakan nasa tlx. 2017;6(1).
8. Purwaningsih R, Sugiyanto A. Analisis Beban Kerja Mental Dosen Teknik Industri Undip Dengan Metode Subjective Workload Assessment Technique (Swat). 2012;2(2):28–39.
9. Irawatie. Hubungan antara persepsi terhadap beban kerja dengan komitmen organisasi karyawan divisi pelaksana produksi pt. Solo kawistara garmind. 2013;53(1):1689–99.
10. Anggi Lestari S. Hubungan penggunaan aplikasi zoom, pemanfaatan subsidi kuota, dan kohesivitas hubungan penggunaan aplikasi zoom. 2021.
11. Meitty. Hubungan Antara Persepsi Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Air Traffic Controller Di Perum Lppnpi Airnav Indonesia Cabang Madya Surabaya. Empati. 2018;7(1):113–8.
12. Susanto s, azwar ag. Analisis tingkat kelelahan pembelajaran daring dalam masa covid-19 dari aspek beban kerja mental ( studi kasus pada mahasiswa universitas sangga buana ). 2020;13(2):102–12.
13. Mayssara a. Abo hassanin supervised a. Hubungan tingkat gejala depresi dan indeks prestasi (ip) pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas tanjungpura angkatan 2014.
14. William. Pengaruh Kecemasan Pembelajaran Daring Masa Pandemi Terhadap Prestasi Belajar Siswa. 2020;04(20).