

TUGAS AKHIR

**ANALISA BEBAN KERJA DAN STRES KERJA PADA GURU
SECARA ERGONOMI DI SEKOLAH SPK DI JAKARTA
DENGAN SISTEM PENGAJARAN DARING**

**Diajukan guna melengkapi sebagian syarat
dalam mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1)**



Disusun oleh:

Nama : RIZKA RAMADHANIA

NIM : 41619110061

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizka Ramadhania

NIM : 41619110061

Jurusan : Teknik Industri

Fakultas : Teknik

Judul Tugas Akhir : ANALISIS BEBAN KERJA DAN STRES KERJA DI SEKOLAH SPK PADA GURU DI JAKARTA DENGAN METODE NASA-TLX

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan Laporan Tugas Akhir yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Laporan Tugas Akhir ini merupakan plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

penulis



(Rizka Ramadhania)

LEMBAR PENGESAHAN

ANALISIS BEBAN KERJA DAN STRES KERJA DI SEKOLAH SPK PADA GURU DI JAKARTA DENGAN METODE NASA-TLX



Disusun Oleh :

Nama : Rizka Ramadhania

NIM : 41619110061

Jurusan : Teknik Industri

Dosen Pembimbing,



(Silvi Ariyanti, ST, M.Sc)

Mengetahui,

Koordinator Tugas Akhir/ Ketua Program Studi



(Dr. Alfa Firdaus, ST, MT)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan anugerah yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menjalankan, menyelesaikan dan membuat Tugas Akhir hingga selesai. Laporan tugas akhir ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Teknik Industri, Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari bahwa selesainya laporan ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Atas segala bimbingan, dorongan dan bantuan yang telah diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung, maka melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini. Secara khusus, penulis berterima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah menganugerahkan kesehatan dan kekuatan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Orang tua, almh. Ibu, kakak dan adik-adik saya serta saudara-saudara yang selalu mendoakan dan memberikan semangat serta dukungannya.
3. Bapak Dr. Alfa Firdaus, ST, MT selaku Ketua Program Studi Teknik Industri Universitas Mercu Buana, Jakarta.
4. Ibu Silvi Ariyanti, ST, M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk dan arahnya dalam membuat laporan ini.
5. Seluruh dosen Universitas Mercubuana, terutama dosen program studi Teknik Industri Universitas Mercubuana.
6. Seluruh pimpinan, guru-guru, dan staff Highfield Secondary School yang sudah membantu saya dalam mengizinkan mengambil data dan memberi waktunya untuk tugas akhir ini.
7. Teman-teman seperjuangan di Universitas Mercubuana.
8. Teman-teman saya yang sudah memberikan doa dan semangat serta dukungannya.
9. Semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam laporan ini masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan dan penyusunannya, oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima dan sangat mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan laporan Tugas Akhir ini. Semoga laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, bagi rekan - rekan mahasiswa Mercu Buana, rekan-rekan mahasiswa pada umumnya, semua pembaca dan bagi penulis khususnya.

Jakarta, 19 Januari 2021

Penulis

(Rizka Ramadhania)



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Batasan dan Asumsi	3
1.5 Sistematika Penulisan.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Ergonomi	5
2.2 Guru.....	5
2.3 Sistem Pengajaran Daring	6
2.4 Sekolah SPK.....	7
2.5 Ergonomi Guru di Sekolah.....	8
2.6 Beban Kerja.....	9
2.6.1 Pengertian Beban Kerja	9
2.6.2 Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja.....	9
2.7 Stres Kerja	11
2.7.1 Pengertian Stres Kerja.....	11
2.7.2 Faktor Penyebab Stres.....	11
2.8 Penelitian Terdahulu.....	12
2.9 Kerangka Pemikiran	15

BAB III METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
3.2 Data dan Informasi	17
3.3 Metode Pengumpulan Data	17
3.4 Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	18
3.5 Langkah-langkah Penelitian	19
3.6 Usulan Metode Pengajaran yang Baru	19
3.7 Membandingkan Metode Pengajaran dengan Mata Pelajaran	20
BAB IV PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA	21
4.1 Pengumpulan Data.....	21
4.2 Pengujian Data.....	21
4.2.1 Perhitungan SPSS	21
4.2.2 Perhitungan Beban Kerja (NASA-TLX).....	24
4.3 Pengolahan Data.....	30
4.3.1 Perhitungan Skor NASA-TLX.....	30
4.3.2 Pengukuran Stres Kerja.....	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
5.1 Analisa Pengukuran Beban Kerja Mental	36
5.2 Perbandingan NASA-TLX	36
5.3 Analisa Pengukuran Stres Kerja.....	39
5.4 Rekomendasi Perbaikan	39
5.5 Simulasi Pembelajaran Daring	40
1. Chemistry.....	40
2. Konselor, HRD	41
3. Art, Entrepreneurship.....	42
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
6.1 Kesimpulan.....	44
6.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Langkah-langkah Penelitian.....	19
Gambar 4. 1 <i>Correlation</i>	22
Gambar 4. 2 <i>Reliability</i>	23
Gambar 4. 3 Grafik Jenis Kelamin.....	24
Gambar 4. 4 Grafik Umur	24
Gambar 4. 5 Grafik Berat Badan.....	25
Gambar 4. 6 Grafik Alokasi Ruang dan Waktu Bekerja.....	25
Gambar 5. 1 Grafik Klasifikasi Beban Kerja Mental.....	36
Gambar 5. 2 Skema Metode Lama dan Baru (Chemistry).....	41
Gambar 5. 3 Skema Metode Lama dan Baru (Konselor, HRD)	42
Gambar 5. 4 Skema Metode Lama dan Baru 9 (Art, Entrepreneurship).....	43



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Wawancara Beban Kerja.....	2
Tabel 3. 1 Usulan Metode Pengajaran yang Baru.....	20
Tabel 3. 2 Membandingkan Metode Pengajaran dengan Mata Pelajaran.....	20
Tabel 4. 1 Ringkasan Correlation.....	22
Tabel 4. 2 Hasil Pembobotan Berpasangan.....	26
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Pembobotan pada Responden 1.....	27
Tabel 4. 4 Pembobotan.....	28
Tabel 4. 5 Klasifikasi Rating Nilai Beban Kerja.....	29
Tabel 4. 6 <i>Rating</i>	29
Tabel 4. 7 Perhitungan Skor NASA-TLX.....	31
Tabel 4. 8 Pengukuran Stres Kerja.....	35
Tabel 5. 1 Analisa Beban Kerja Mental NASA-TLX.....	37
Tabel 5. 2 Hasil Stres Kerja.....	39
Tabel 5. 3 Usulan Metode Pengajaran.....	40

