

ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA GURU KELAS DI SEKOLAH DASAR X KOTA KEDIRI MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX DAN SDSK

**FERNANDO VERDY PRADHANA-25000119140322
2023-SKRIPSI**

Perkembangan inovasi sistem pendidikan di Indonesia yang sangat pesat menyebabkan tugas seorang guru kelas menjadi banyak ragamnya. Seorang guru juga memiliki tugas-tugas tambahan lain yang dibebankan pada perseorangan. Guru juga dituntut untuk mengikuti perkembangan teknologi digitalisasi yang semuanya serba online serta pengaruh lingkungan rumah para siswa yang berada di kawasan industri dan pasar tradisional yang padat penduduk sangat berpengaruh dalam pembelajaran dikelas. Hal-hal tersebut membuat beban kerja guru terutama guru kelas berpotensi menjadi berlebih salah satunya yakni potensi berlebihnya beban kerja mental dan stres kerja pada guru kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta menganalisis kondisi beban kerja mental dan stres kerja guru kelas di Sekolah Dasar X Kota Kediri. Penelitian menggunakan teknik kualitatif deskriptif yang dilakukan di SDN X Kota Kediri dengan melalui pengisian angket dan wawancara mendalam dengan 6 informan utama dan seorang informan triangulasi. Analisis data dilakukan dengan perekapan hasil angket dan wawancara mendalam disertai studi literatur. Rata-rata tingkatan stres yang dialami guru kelas SD X adalah Stres Sedang pada sumber stres Beban Berlebih Kuantitatif, Beban Berlebih Kualitatif, Pengembangan karir serta Tanggung Jawab Terhadap Orang Lain dengan beban kerja mental kategori tinggi karena guru kelas dituntut untuk memastikan ilmu antar siswa seimbang ditambah rata-rata siswa merupakan keluarga pedagang sehingga harus membantu orang tua berdagang akhirnya mengesampingkan kewajiban belajar. Sumber stres yang dominan yakni beban berlebih kualitatif dan kuantitatif serta tanggung jawab orang lain. Beban kerja mental dalam kategori tinggi dengan faktor yang dominan dalam memengaruhi beban kerja mental yaitu jenis pekerjaan dan situasi kerja.

Kata Kunci : Beban Kerja Mental; Stres Kerja; Guru; Sekolah Dasar