

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Manusia menggunakan fisik dan pikiran untuk menjalankan kegiatan sehari-hari, besar tenaga fisik dan pikiran yang digunakan tergantung tingkat kesulitan dalam melaksanakan tugas atau kegiatan yang akan dilakukan. Tingkat kesulitan yang berbeda-beda pada setiap kegiatan yang dilakukan manusia menyebabkan beban kerja yang berbeda pula. Beban kerja merupakan suatu usaha yang harus dikeluarkan seseorang untuk memenuhi tujuan dari suatu pekerjaan tersebut, beban kerja juga didefinisikan sebagai kapasitas terbatas seseorang dalam menjalankan tugasnya. Oleh karena itu, beban kerja yang diterima oleh seseorang harus seimbang dan sesuai dengan kemampuan kognitif maupun keterbatasan masing-masing orang dalam menerima beban tersebut. Beban kerja yang berlebih bagi seseorang dapat menyebabkan orang tersebut stres baik secara fisik maupun psikis. Beban kerja tidak hanya ada pada instansi tertentu saja, akan tetapi juga terdapat pada seluruh jenis instansi termasuk pada instansi pendidikan.

Universitas Malikussaleh sebagai instansi pendidikan adalah sebuah perguruan tinggi negeri di pantai timur-utara Aceh yang kampus utamanya terletak di Reuleuet, Kabupaten Aceh Utara, Aceh, Indonesia. Universitas Malikussaleh memiliki 7 Fakultas yang terdiri dari 34 program studi. Kampus ini telah terakreditasi B oleh Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT). Universitas Malikussaleh terus melakukan pembangunan baik secara fisik maupun non fisik. Pembangunan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas lulusannya serta mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman. Sama halnya dengan universitas lain yang ada di Indonesia, untuk lulus dari Universitas Malikussaleh mahasiswa diwajibkan untuk membuat sebuah skripsi sebagai salah satu syarat untuk lulus dari Universitas tersebut.

Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa terdapat beberapa masalah bagi seorang mahasiswa dalam menyusun skripsi seperti kesulitan menentukan judul skripsi, kesulitan mendapatkan referensi, timbulnya rasa malas,

sulitnya menjumpai dosen pembimbing karena sibuk, kesulitan membagi waktu, timbulnya kelelahan, rasa tertekan saat menjumpai dosen, kesulitan dalam hal finansial serta kesulitan untuk konsentrasi dalam menyusun skripsi. Hal ini dapat memicu timbulnya beban mental yang tinggi pada seorang mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan usaha (*effort*) yang lebih dalam menyusun skripsi. Pada dasarnya mahasiswa membutuhkan perhatian khusus walaupun tidak terlalu membutuhkan tenaga fisik, Namun lebih pada beban mental atau psikologis yang mampu menimbulkan beban mental yang berlebihan. Beban mental yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan dan dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi diri mahasiswa maupun bagi instansi terkait.

Beban mental atau psikologis tidak dapat dilihat secara kasat mata, tanpa kita sadari mahasiswa yang kelihatan biasa-biasa saja ternyata memiliki beban mental yang tinggi. Beban kerja mental bersifat subjektif dan tentunya berbeda bentuknya pada setiap orang. Penanganan beban mental tidak semudah penanganan beban fisik. Hal ini berkaitan langsung dengan psikis seseorang. Oleh karenanya diperlukan pendekatan tersendiri sehingga dapat diketahui penyebab beban mental tersebut timbul yang pada akhirnya beban mental tersebut dapat diatasi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka penulis berinisiatif memilih judul **“Analisis Beban Mental Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Universitas Malikussaleh.**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah berdasarkan latar belakang diatas adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat beban mental mahasiswa dalam menyusun Skripsi di Universitas Malikussaleh?
2. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat beban mental mahasiswa dalam menyusun Skripsi di Universitas Malikussaleh?
3. Apakah penyebab terjadinya beban mental mahasiswa dalam menyusun Skripsi di Universitas Malikussaleh?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat beban mental mahasiswa dalam menyusun Skripsi di Universitas Malikussaleh.
2. Untuk mengetahui Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat beban mental mahasiswa dalam menyusun Skripsi di Universitas Malikussaleh.
3. Untuk mengetahui penyebab terjadinya beban mental mahasiswa dalam menyusun Skripsi di Universitas Malikussaleh.

### 1.4 Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penulis
  - a. Penulis dapat lebih memahami cara menganalisis beban kerja mental dengan menggunakan metode *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX), *Rating Scale Mental Effort* (RSME) dan dapat menganalisis sebab akibat dengan menggunakan *Fishbone Diagram*.
  - b. Dapat mengimplementasikan ilmu tersebut pada permasalahan didunia nyata.
2. Bagi Pihak Universitas
 

Sebagai bahan masukan atau saran bagi universitas dan program studi-program studi di ruang lingkup universitas Malikussaleh untuk mengurangi beban mental pada mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi.
3. Bagi pihak lainnya
 

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi dan tambahan ilmu pengetahuan.

## **1.5 Batasan Masalah dan Asumsi**

### **1.5.1 Batasan Masalah**

Adapun yang menjadi batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dilakukan di Universitas Malikussaleh
2. Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi semester genap tahun 2022.
3. Metode yang digunakan adalah *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX) dan *Rating Scale Mental Effort* (RSME) serta *Fishbone Diagram* yang digunakan untuk menganalisis penyebab terjadinya beban mental pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Malikussaleh

### **1.5.2 Asumsi**

Adapun asumsi yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam pengisian kuesioner, responden tidak dipengaruhi oleh pihak lain.
2. Responden memahami isi dari kuesioner yang disebarkan oleh peneliti.