

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia menggunakan fisik dan pikiran dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, besar tenaga fisik dan pikiran yang digunakan tergantung dari tingkat kesulitan pekerjaan yang dilakukan. Tingkat kesulitan yang berbeda-beda pada tiap kegiatan manusia menyebabkan beban kerja yang berbeda (Arasyandi & Bakhtiar, 2016.)

Beban kerja adalah kemampuan pekerja dalam melaksanakan pekerjaannya. Terdapat dua macam beban kerja yaitu, beban kerja fisik dan mental. Beban kerja fisik seperti halnya mengangkat, mendorong, dan menarik. Sementara beban kerja mental berupa ketelitian, keahlian dan prestasi kerja yang dimiliki tiap individu.

Beban kerja tidak hanya ada pada instansi tertentu saja akan tetapi juga terdapat pada seluruh instansi termasuk pada instansi pendidikan. Pendidikan adalah sebuah usaha untuk meningkatkan ilmu pengetahuan yang didapat baik dari lembaga formal maupun informal untuk memperoleh manusia yang berkualitas . Agar kualitas yang diharapkan dapat tercapai, diperlukan penentuan tujuan pendidikan yang tepat (Aprianto & Rahman, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Novita Nabila pada tahun 2014 di pondok pesantren *Islamic bin baz* bahwa bukan hanya siswa sekolah umum saja mengalami masalah stress dalam menjalani kehidupan dan menuntut ilmu di sekolah, di pondok pesantren pun kehidupan santri tidak selalu semua berjalan dengan lancar dan ada santri yang mengalami stress. Dengan demikian menjalani tugas sebagai mahasiswa sekaligus menjadi seorang santri yang memiliki tuntutan di dua tempat yang berbeda bukan suatu hal yang mudah, tidak sedikit dari mereka memilih untuk menjadi santri pasif dengan alasan agar dapat fokus ke tujuan utama mereka yakni sukses dalam perkuliahan. Akan tetapi pada prosesnya dalam menempuh tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kendala dalam akademiknya. Kendala yang di hadapi dapat berasal dari dalam maupun luar diri individu.

Penelitian oleh Hakiqi melaporkan bahwa remaja yang tinggal di ponpes memiliki tingkat depresi berat lebih banyak di banding dengan remaja yang tinggal di rumah. Menurut Wahab (2013) menyebutkan tingkat depresi yang tinggi disebabkan oleh pemicu stress terkait akademis, pembelajaran dan kelas. Ia lebih lanjut menyebutkan bahwa usia dan jenis kelamin memiliki pengaruh signifikan terhadap depresi, kecemasan dan stress (Nazaruddin, 2017).

Dayah Darul Mu'arrif Al-Aziziyah sebagai instansi pendidikan adalah salah satu lembaga yang menangani pembelajaran dan pendidikan agama di Aceh. Dayah ini merupakan dayah berakreditasi B oleh Badan Akreditasi Dayah (BADA). Dayah ini juga menyantrikan mahasiswa di beberapa perguruan tinggi. Beban mental yang dialami mahasiswa di dayah Darul Mu'arrif Al-Aziziyah dapat timbul dari kondisi-kondisi misalnya, tingkat kesulitan dan jumlah penugasan, tekanan waktu, kebingungan antara asumsi dan kapasitas, tidak adanya kontrol, peraturan yang kacau, permintaan yang bentrok, kegiatan sosial dan hubungan dengan iklim. Dalam menghadapi situasi semacam ini, mahasiswa diharapkan memiliki karakter yang baik dan sudut pandang yang positif, serta kekuatan baik secara emosional maupun intelektual. Jika situasi tersebut tidak segera diatasi, dapat menimbulkan rangkaian stres yang berpotensi menyebabkan beban mental pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa terdapat beberapa masalah bagi seorang mahasiswa sekaligus santri seperti kesulitan dalam membagi waktu, jadwal yang berbenturan, timbulnya rasa malas, timbulnya kelelahan, dan rasa tertekan. Hal ini dapat memicu terjadinya beban mental yang tinggi sehingga mahasiswa membutuhkan usaha. Pada dasarnya mahasiswa sekaligus santri membutuhkan perhatian khusus terlebih lagi pada beban mental atau psikologis yang mampu menimbulkan beban mental yang berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan dan dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi diri mahasiswa maupun bagi instansi terkait.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti beban mental yang dialami mahasiswa sekaligus santri, adapun judul penelitian ini yaitu **“Analisis Beban Mental Mahasiswa Dengan Metode NASA-TLX Di Dayah Darul Mu'arrif Al-Aziziyah.”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat beban mental mahasiswa di Dayah Darul Mu'arrif Al-Aziziyah?
2. Faktor NASA-TLX apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat beban mental mahasiswa?
3. Apakah terdapat perbedaan beban mental berdasarkan kategori status santri, tingkatan kelas, dan jenis kelamin mahasiswa di Dayah Darul Mu'arrif Al-Aziziyah ?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Bagaimanakah tingkat beban mental mahasiswa di dayah darul mu'arrif al-aziziyah.
2. Untuk mengetahui Faktor NASA-TLX apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat beban mental mahasiswa.
3. Untuk mengetahui Apakah terdapat perbedaan beban mental berdasarkan kategori status santri, tingkatan kelas, dan jenis kelamin mahasiswa di Dayah Darul Mu'arrif Al-Aziziyah.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
Memberi manfaat bagi peneliti untuk memperdalam pengetahuan, wawasan serta kemampuan untuk mengaplikasikan teori terkait beban mental.
2. Bagi Jurusan
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi anggota akademis di jurusan teknik industri, terutama dalam konteks analisis beban mental..

3. Bagi pihak lainnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan memberikan pemahaman terkait beban mental sehingga dapat melakukan upaya-upaya untuk meminimalkan beban mental agar kegiatan pembelajaran berjalan sesuai target.

1.5 Batasan Masalah Dan Asumsi

1.5.1 Batasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari tujuan yang diinginkan, maka diberi batasan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini difokuskan pada analisis beban mental pada mahasiswa yang menetap di pondok pesantren.
2. Metode yang digunakan adalah NASA-TLX .
3. Penelitian dilakukan di Dayah Darul Mu'arrif Al-Aziziyah.

1.5.2 Asumsi

Adapun asumsi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Para santri tidak ada yang berubah selama penelitian.
2. Tidak terjadinya perubahan posisi dan tingkatan santri selama penelitian berlangsung.