

ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR PADA PENYELESAIAN TUGAS AKHIR MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX

Hadisty Andara Casya, Suliawati, Bonar Harahap,

Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik,
Universitas Islam Sumatera Utara, Medan, Indonesia

hadistyandara@gmail.com; suliawati@ft.uisu.ac.id; bonhar1968@gmail.com;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis beban kerja mental yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian tugas akhir mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah NASA-TLX (Task Load Index), yang merupakan alat evaluasi subjektif yang digunakan untuk mengukur beban kerja mental. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa tingkat akhir dari beberapa jurusan di universitas tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat beban kerja mental yang signifikan dalam penyelesaian tugas akhir mereka. Komponen-komponen evaluasi NASA-TLX, seperti beban kerja mental, kelelahan, kecepatan dan keandalan dalam menyelesaikan tugas, serta tingkat kesulitan subjektif, semuanya menunjukkan tingkat yang tinggi. Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir dan memperkuat perlunya dukungan dan strategi yang sesuai untuk membantu mereka mengelola beban kerja mental selama proses penyelesaian tugas akhir mereka. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan pendekatan yang lebih efektif dalam pembimbingan dan dukungan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir mereka dengan lebih efisien dan efektif.

Kata kunci: *Beban Mental, Mahasiswa, Tugas Akhir, NASA-TLX.*

Kata-Kata Kunci : *jadwal, biaya, crashing, penambahan, lembur*

I. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu pilar yang dianggap penting dalam pembangunan suatu negara. Pendidikan dijadikan indikator suatu bangsa yang dianggap dapat meningkatkan kualitas manusia. Berdasarkan hal tersebut, pendidikan dijadikan sebagai kewajiban yang harus terpenuhi guna memenuhi kebutuhan hidup pada masa mendatang. Setiap orang ingin mendapatkan pendidikan yang layak dengan sistem yang baik terutama saat memasuki perguruan tinggi. Saat menjadi mahasiswa tingkat akhir, permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa semakin berat dan spesifik jika dibandingkan dengan masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat awal. Permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir adalah pengulangan mata kuliah, penulisan skripsi, tuntutan dari lingkungan, perencanaan tentang masa depan, sertateman yang sudah lebih duluan maju disbanding dirinya. Problematika mahasiswa tingkat akhir yang sering dialami diantaranya adalah proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mencari referensi, kesulitan menemui dosen pembimbing dan rasa takut untuk bertemu dosen pembimbing sehingga menyebabkan menunda untuk bertemu. Pada umumnya mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan non akademik yang menjadi pemicu stress bagi mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir umumnya dihadapkan pada tuntutan dan beban yang lebih banyak, yaitu kesegeraan menyelesaikan masa studi dan tugasakhir. Proses penyusunan tugas akhir,

mahasiswa mengalami tantangan dan dilatih dalam melakukan kegiatan ilmiah yang diharapkan dapat menguji suatu teori dan mendapatkan pemecahan dari suatu permasalahan dengan pola pikir kritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur beban mental yang dirasakan mahasiswa Tingkat Akhir dan menganalisa penyebab dari beban mental yang dirasakan oleh mahasiswa Tingkat Akhir dalam penyusunan tugas akhir. Pengukuran beban kerja mental dilakukan dengan menggunakan metode NASA-TLX (*National Aeronautics and Space Administration - Task Load Index*).

II. Tinjauan Pustaka

2.1 Beban Kerja

Beban kerja merupakan suatu kegiatan atau pekerjaan yang harus diselesaikan oleh seorang pekerja dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Jika seseorang dapat menyesuaikan diri dan menyelesaikan pekerjaan yang telah diberikan, maka itu tidak menjadi sebuah beban kerja. Sedangkan jika pekerjaan yang diberikan tidak berhasil diselesaikan atau dapat diselesaikan namun pekerja itu mengalami kelelahan yang berlebihan bahkan cedera maka pekerjaan atau kegiatan tersebut menjadi sebuah beban kerja. Beban kerja yang dimaksud dalam hal ini adalah kapasitas dari pekerja yang terbatas yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan.

2.2 Beban Kerja Mental

Beban kerja mental Menurut Manuaba (2000) adalah tubuh manusia dirancang untuk melakukan pekerjaan sehari – hari. Setiap pekerjaan merupakan beban bagi pelakunya, beban – beban tersebut tergantung bagaimana orang tersebut bekerja, sehingga disebut beban kerja. Beban kerja mental dapat berupa sejauh mana tingkat keahlian dan prestasi kerja yang dimiliki satu individu dengan individu lainnya, yang lebih menggunakan kemampuan otak sebagai sumber tenaganya.

2.3 Metode NASA-TLX

Metode NASA-TLX merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis beban kerja mental yang dihadapi oleh pekerja yang harus melakukan berbagai aktivitas dalam pekerjaannya. Metode ini dikembangkan karena munculnya kebutuhan pengukuran subjektif yang terdiri dari sembilan skala faktor (kesulitan tugas, tekanan waktu, jenis aktivitas, usahafisik, usaha mental, performansi, frustrasi, stres dan kelelahan). Dari sembilan factor ini disederhanakan lagi menjadi 6 yaitu *Mental Demand* (MD), *Physical Demand* (PD), *Temporal Demand* (TD), *performance* (OP), *Effort* (EF) dan *Frustration Level* (FR).

Menurut Hancock (1988) keterangan 6 indikator NASA-TLX adalah sebagai berikut:

1. Kebutuhan Mental (KM)

Kebutuhan mental adalah kemampuan tiap-tiap orang dalam memproses informasi terbatas, hal ini mempengaruhi tingkat kinerja perorang yang dapat dicapai. Kinerja manusia pada tingkat rendah tidak juga baik jika tidak banyak hal yang bias dikerjakan, dimana orang akan mudah bosan dan cenderung kehilangan ketertarikan terhadap pekerjaan yang dilaksanakannya. Kondisi ini dapat dikatakan under load dan peningkatan beban kerja setelah titik ini akan menyebabkan degradasi dalam kinerja.

2. Kebutuhan Fisik (KF)

Kebutuhan fisik merupakan dimensi mengenai kebutuhan fisik yang memiliki deskripsi yaitu tentang seberapa banyak aktivitas fisik yang dibutuhkan seperti mendorong, menarik, memutar, mengontrol, mengoperasikan dan sebagainya. Selanjutnya mengenai tugas fisik yang dilakukan tersebut apakah termasuk dalam kategori mudah atau sulit untuk dikerjakan, gerakan yang dilakukan selama aktivitas cepat atau lambat, serta melelahkan atau tidak.

3. Kebutuhan Waktu (KW)

Kebutuhan waktu adalah dimensi kebutuhan waktu. Hal ini tergantung dari ketersediaan waktu dan kemampuan menggunakan waktu dalam menjalankan suatu aktivitas. Hal ini berkaitan erat dengan analisis batas waktu yang merupakan metode primer untuk mengetahui apakah subjek dapat menyelesaikan tugas dalam batas waktu yang diberikan.

4. Performansi kerja (PK)

Performansi Kerja merupakan dimensi yang memiliki pengertian tentang seberapa berhasil atau sukseskah pekerja dalam menyelesaikan pekerjaannya yang telah ditetapkan oleh atasannya. Serta apakah pekerja puas dengan performansi dirinya sendiri dalam menyelesaikan pekerjaannya.

5. Usaha Mental dan Fisik (U)

Usaha merupakan dimensi usaha dimana seberapa besar usaha yang dilakukan oleh pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dalam hal ini usaha yang dilakukan meliputi usaha mental dan fisik.

6. Tingkat Frustrasi (TF)

Tingkat Frustrasi adalah dimensi yang berkaitan dengan kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya kebingungan, frustrasi dan ketakutan selama melaksanakan suatu pekerjaan yang menyebabkan pekerjaan lebih sulit dilakukan dari yang sebenarnya. Pada keadaan stres rendah, orang akan cenderung santai.

Hard dan Staveland (Hard and Staveland, 1988) menjelaskan Langkah-langkah pengukuran beban kerja mental dengan menggunakan metode NASA-TLX adalah sebagai berikut :

1) Pembobotan

Pada bagian ini responden diminta untuk memilih salah satu dari dua indikator yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja dipekerjaan, dengan total perbandingan berpasangan untuk keseluruhan dimensi itu tingkat stress, kebutuhan fisik, performansi, kebutuhan waktu, usaha dan kebutuhan mental adalah 15. Dari kuisioner ini dihitung jumlah *tally* yang berpengaruh dalam pekerjaan. Jumlah *tally* menjadi bobot untuk setiap indikator dimensi beban kerja mental pada metode NASA-TLX.

2) Pemberian *Rating*

Pada bagian ini responden diminta memberikan penilaian/*rating* terhadap keenam dimensi (deskriptor) beban mental dengan skala antara 0 - 100. *Rating* yang diberikan bersifat subjektif sesuai pada bebankerja mental yang dirasakan oleh responden. Untuk memperoleh skor beban mental NASA-TLX *rating* Bersama bobot untuk pada indikator dikalikan lalu dijumlahkan dan dibagi 15.

III. Metodologi

3.1 Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan pada mahasiswa/i Fakultas Teknik Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2017-2019 yang diolah sehingga mengetahui beban kerja mental pada mahasiswa/i tersebut.

3.2 Metode Pengumpulan Data

Metode yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah :

1) Studi Lapangan

Studi lapangan dilakukan dengan terjun langsung ke lokasi penelitian untuk dilakukannya pengamatan dan pengambilan data terhadap objek penelitian. Studi lapangan dilakukan dengan cara:

a. Observasi

Kegiatan yang dilakukan dengan pengamatan langsung kelokasi penelitiannya itu mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sumatera Utara untuk mendapatkan data penunjang penelitian.

b. Kuisioner

Merupakan suatu metode pengumpulan data dengan cara mengajukan pembobotan secara tulis (lembar kuisioner) yang di isi oleh pihak yang bersangkutan.

2) Studi Pustaka

Studi kepustakaan, yaitu untuk memperoleh data dan informasi yang akan digunakan dalam penelitian ini diambil dari literatur-literatur yang berkaitan dengan masalah penelitian dan dapat mendukung penelitian ini, baik dari buku-buku, situs internet, artikel, jurnal, skripsi, tesis, serta dari laporan-laporan penelitian ter dahulu.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi yang diambil adalah mahasiswa Fakultas Teknik UISU Angkatan 2017-2019 yaitu berjumlah 459 mahasiswa, dan sampel yang diambil adalah 55 mahasiswa.

1. Pengolahan Data

a) Uji Validitas, Uji Realibilitas dan Uji Keseragaman Data

Untuk melakukan uji validitas ini menggunakan program SPSS. Teknik pengujian yang sering digunakan para peneliti untuk uji validitas adalah menggunakan korelasi *Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson).

Reliabilitas adalah sejauh mana pengukuran dari suatu tes tetap konsisten setelah dilakukan berulang-ulang terhadap subjek dan dalam kondisi yang sama. Penelitian dianggap dapat diandalkan bila memberikan hasil yang konsisten untuk pengukuran yang sama.

Uji Keseragaman Data dilakukan untuk melihat apakah sumber data yang didapat sama atau bervariasi.

b) Metode NASA-TLX.

• Pembobotan

Responden diminta untuk memilih salah satu dari dua indikator yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja mental saat sedang mengerjakan Tugas Akhir. Total perbandingan berpasangan untuk keseluruhan dimensi (6 dimensi) yaitu 15. Jumlah tally untuk masing-masing dimensi inilah yang akan menjadi bobot dimensi.

Tabel 1. Perbandingan Berpasangan

No.	Indikator	√	Indikator	√
1	KM		KF	
2	KM		KW	
3	KM		PK	
4	KM		U	
5	KM		TF	
6	KF		KW	
7	KF		PK	
8	KF		U	
9	KF		TF	
10	KW		PK	
11	KW		U	
12	KW		TF	
13	PK		U	
14	PK		TF	
15	U		TF	

Keterangan :

- KM = Kebutuhan Mental
- KF = Kebutuhan Fisik
- KW = Kebutuhan Waktu
- PK = Performansi Kerja
- TF = Tingkat Frustrasi
- U = Usaha

3.4 Pemberian Rating

Dalam tahap ini, responden diminta memberikan penilaian/rating terhadap keenam dimensi (deskriptor) beban mental dengan skala antara 0 - 100. Rating yang diberikan bersifat subjektif sesuai pada beban kerja mental yang dirasakan oleh responden. Untuk memperoleh skor beban mental NASA-TLX rating Bersama bobot untuk pada indicator dikalikan lalu dijumlahkan dan dibagi 15.

Data dari tahap pemberian (rating) untuk memperoleh beban kerja (mean weight workload) adalah sebagai berikut :

1) Menghitung produk

Produk diperoleh dengan cara mengalikan rating dengan bobot factor untuk masing-masing deskriptor. Dengan demikian dihasilkan 6 nilai produk untuk 6 dimensi beban kerja mental (KM, KF, KW, P, TF, U).

Produk : $Rating \times Bobot$

2) Perhitungan Weightd Workload (WWL)

Weight Workload (WWL) diperoleh dengan menjumlahkan ke enam produk.

3) Menghitung rata-rata Weightd Workload (WWL)

rata-rata Weightd Workload (WWL) dapat diperoleh dengan cara membagi Weightd Workload (WWL) dengan bobot total.

$$Skor = \frac{\sum Bobot \times Rating}{15}$$

4) Klasifikasi beban kerja

Tabel 2. Nilai Beban Kerja Mental

No	Rating Nilai	Kategori Beban Kerja
1	0 – 9	Rendah
2	10 – 29	Sedang
3	30 – 49	Agak Tinggi
4	50 – 79	Tinggi
5	80 – 100	Sangat Tinggi

IV. Hasil Dan Pembahasan

Dengan *rating* pembobotan indicator dari kuisisioner, maka dapat diketahui bobot dikator, dengan rumus:

Produk = *Rating* x Bobot

Contoh perhitungan terhadap salah satu responden (Amanda):

1. Kebutuhan Mental = 3 x 45 = 135
2. Kebutuhan Fisik = 4 x 49 = 196
3. Kebutuhan Waktu = 0 x 15 = 0
4. Performansi = 2 x 50 = 100
5. Tingkat Frustrasi = 3 x 79 = 237
6. Usaha = 3 x 85 = 255

Setelah mengetahui hasil pembobotan pada indicator dari kuisisioner, selanjutnya menghitung *weight work load* (WWL) atau beban kerja pada mahasiswa/I tingkat akhir, dengan cara menjumlahkan semua nilai pembobotan indikator pada masing-masing mahasiswa/I .

Hasil Pembobotan Indikator:

135 + 196 + 0 + 100 + 237 + 255 = 923

Dari hasil perhitungan *weight work load* (WWL) dilanjutkan untuk mencari rata-rata beban kerja dari setiap mahasiswa/I, dengan cara menjumlahkan pembobotan beban kerja mental kemudian dibagi dengan 15, 15 di dapat dari jumlah kuisisioner perbandingan berpasangan, adapun rumusnya sebagai berikut :

Rata-rata WWL =
$$\frac{\sum \text{Bobot} \times \text{Rating}}{15}$$

Rata-rata WWL =
$$\frac{135+196+0+100+237+255}{15} = \frac{923}{15} = 61,53$$

Interprestasi skor pada metode NASA-TLX dapat diperoleh dengan mencocokkan klasifikasi beban kerja berdasarkan hasil rata-rata *weight work load* (WWL).

Tabel 3. Klasifikasi Beban Kerja

No	Rating Nilai	Kategori Beban Kerja
1	0 – 9	Rendah
2	10 – 29	Sedang
3	30 – 49	Agak Tinggi
4	50 – 79	Tinggi
5	80 – 100	Sangat Tinggi

Dengan melihat dan mencocokkan dengan klasifikasi di atas,

Setelah di dapat WWL dari salah satu responden yaitu Amanda yaitu = 61,53 maka termasuk ke dalam kategori beban kerja Tinggi.

Berikut adalah hasil penilaian skorbeban kerja mental terhadap masing-masing responden

Tabel 4. Rekapitulasi Pengolahan Data

Nama	Skor	Kategori Beban Kerja
Amanda	61,53	Tinggi
Muhamad Hafiz	48,60	Agak Tinggi
Fatimah	59,00	Tinggi
Yuli Arianto	58,67	Tinggi
Ihlal Hamdi	57,67	Tinggi
Maldini Pasaribu	17,33	Sedang
ManggalaPrastyo	40,00	Agak Tinggi
Arif Febrizal	58,20	Tinggi
Rifdah Mufidah	72,67	Tinggi
Nur Sabrina Rambe	68,07	Tinggi
M. Ridho Maulana	37,53	Agak Tinggi
M. Hadi Pratama	35,13	Agak Tinggi
Ali Akbar	57,00	Tinggi
Suwaibatul Maswa	62,67	Tinggi
Alivia Nurul	64,60	Tinggi
Muhamad Rivaldi	41,13	Agak Tinggi
Maha Rudinsah	61,33	Tinggi
M.Akbar Buhari	66,67	Tinggi
Fadly	66,60	Tinggi
Vicky Firmansyah	39,33	Agak Tinggi
Riski Nanda	89,13	Sangat Tinggi
Ajibsyah	96,67	Sangat Tinggi
Jamal Meralat	95,87	Sangat Tinggi
AndraFahreza	74,67	Tinggi
Kurnia Adila	54,47	Tinggi
Reza Pratama	49,67	Agak Tinggi
Aswin	51,67	Tinggi
Muhammad Daud	58,53	Tinggi
Andi Maulana	54,00	Tinggi
Fadila	84,67	Sangat Tinggi
Faisal	89,47	Sangat Tinggi
Rizky D. Manik	63,80	Tinggi
Agung	59,67	Tinggi
Zhun Akbar	73,27	Tinggi
Sagala	69,33	Tinggi
Fadil Iqbal	64,73	Tinggi
Rafael Shadiq	66,33	Tinggi
Putri	79,07	Tinggi
Zainul	61,67	Tinggi
Ryan Andika	69,13	Tinggi
Kelana Sultan	62,67	Tinggi
Dito Zailendra	85,00	Sangat Tinggi
Dedy Kurniawan	70,93	Tinggi
Surya Rizki	73,67	Tinggi
Irsyad Hanif	72,33	Tinggi
Tubagus Hutriadi	61,67	Tinggi
RiyandiHimawan	67,27	Tinggi
Bima Aji Pangestu	61,67	Tinggi
ChoriOkio	58,00	Tinggi
Ilmi Syahfitri	59,53	Tinggi
Mulia Anwar	64,47	Tinggi
M. Ilham	64,80	Tinggi
M.Ikhsan	61,00	Tinggi
Andi Syahputra	56,07	Tinggi
Dina	65,20	Tinggi

Dari pemilihan indicator beban kerja mental yang dipilih para mahasiswa/I melalui kuisisioner,

selanjutnya akan ditotal sesuai indikator yang ada, kemudian total semua indikator yang ada akan dijumlahkan, sehingga hasil penjumlahan akan menjadi pembagi pada total setiap indikator yang ada. Berikut perhitungan persentase pada hasil beban kerja mental metode NASA-TLX.

Total hasil pembobotan indikator (Kebutuhan Mental) = 12072

Hasil semua pembobotan tiap indicator beban kerja yang sudah dijumlahkan.

$$12072 + 7936 + 7184 + 7687 + 7802 + 9276 = 51957$$

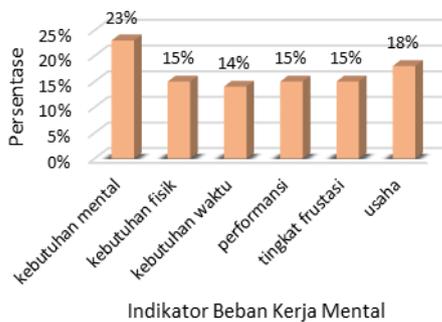
Persentase dari setiap indicator beban kerja mental.

$$\begin{aligned} \text{Persentase} &= \frac{\text{total indikator kebutuhan mental}}{\text{825}} \times 100\% \\ &= \frac{12072}{51957} \times 100\% \\ &= 23\% \end{aligned}$$

Berikut adalah hasil persentase dari setiap indicator beban kerja mental.

Tabel 5. Persentase Indikator

Indikator	Persentase
Kebutuhan Mental (KM)	23 %
Kebutuhan Fisik (KF)	15 %
Kebutuhan Waktu (KW)	14 %
Performansi (P)	15 %
Tingkat Frustrasi (TF)	15 %
Usaha (U)	18 %



Gambar 1. Persentase Indikator Beban Kerja Mental

Adapun jumlah dan persentase pada kategori tingkat beban kerja mental adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Persentase Kategori Tingkat Beban Kerja

Rating Nilai	Tingkat Beban Kerja	Jumlah	Persentase (%)
0 – 9	Rendah	0	0
10 – 29	Sedang	1	4 %
30 – 49	Agak Tinggi	7	13 %
50 – 79	Tinggi	41	73 %
80 – 100	Sangat Tinggi	6	10 %
Total		55	100 %



Gambar 2. Persentase Beban kerja

Dari kuisioner tersebut yang telah diisi oleh 55 mahasiswa/I yang memiliki skor beban kerja mental dengan rata-rata 62,39 termasuk kategori Tinggi. Dan hasil persentase dari setiap indicator menunjukkan kebutuhan mental sebanyak 23 %, dari kebutuhan fisik sebesar 15%, kebutuhan waktu sebesar 14%, performansi 15 %, tingkat frustrasi sebesar 15% dan usaha sebesar 18%. Dari data tersebut dapat dilihat indicator beban kerja mental yang telah dipilih oleh mahasiswa lebih dominan pada kebutuhan mental yaitu sebesar 23 %.

Dari hasil pengukuran beban kerja mental yang telah dilakukan terhadap 55 mahasiswa/I Fakultas Teknik UISU yaitu menunjukkan 2 % atau sebanyak 1 mahasiswa/I berada pada kategori sedang, 13 % atau sebanyak 7 mahasiswa/I berada pada kategori Agak Tinggi, 10 % atau sebanyak 6 mahasiswa/I berada pada kategori Sangat Tinggi, dan 73 % atau sebanyak 41 mahasiswa/I berada pada kategori Tinggi. Lebih dari 50 % mahasiswa/I Fakultas Teknik UISU memiliki beban kerja Tinggi.

V. Kesimpulan Dan Saran

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis di atas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Hasil menunjukkan bahwa nilai beban kerja mental mahasiswa/I Fakultas Teknik UISU memiliki rata-rata skor tinggi yaitu 62,39 ,menandakan bahwa mahasiswa menghadapi kompleksitas tugas akhir yang tinggi dan tuntutan kognitif yang intens.
2. Adapun nilai indicator tertinggi yang dirasakan oleh mahasiswa/I Fakultas Teknik UISU adalah Kebutuhan Mental dengan persentase yaitu 23 % .kebutuhan mental yang tinggi menunjukkan perlunya kesadaran yang lebih besar terhadap tantangan kesejahteraan mental yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir, kebutuhan mental yang tinggi erat kaitanya dengan tingkat kesulitan tugas akhir, menandakan perlunya strategi dukungan yang memahami tugas akhir, dan pentingnya dukungan psikologis untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan mental dan stress selama penyelesaian tugas akhir.

5.2. Saran

Adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir
 - a. Susun jadwal terstruktur dan rencanakan Langkah-langkah spesifik untuk menyelesaikan tugas akhir.
 - b. Jalin komunikasi yang terbuka dengan pembimbing, diskusikan kendala yang dihadapi.
 - c. Jaga Kesehatan mental dan fisik ,istirahat yang cukup, dan polamakan hyang sehat dapat berkontribusi pada kesejahteraan.
 - d. Pelajari manajemen stress seperti meditasi, olah tragaringan, atau aktivitas yang membantu merilekskan pikiran.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Semoga peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan objek dan sampel yang berbeda agar memperkuat hasil penelitian agar lebih akurat.

Daftar Pustaka

- [1]. Adelina, Simanjuntak. 2010. *Analisis beban kerja mental dengan metode Nasa-TLX*. Jurusan Teknik Industri, Institute sains & Teknologi AKPRIND:Yogyakarta.
- [2]. Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. 2019. *Gambaran tingkat stress mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.
- [3]. *Beban Kerja Mental Pada Pekerja Di PT XYZ Dengan Menggunakan NASA-TLX*, Vol. 4, No. 1, Maret 2019 Pp. 24-28
- [4]. Didin, F. S., Mardiono, I., & Yanuarso, H. D. 2020. *Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort*. OPSI, 13(1), 49. <https://doi.org/10.31315/opsi.v13i1.3501>
- [5]. Hancock, A. Peter and N. Meshkati 1988. *Human Mental Workload*. Netherlands: Elsevier Science Publishing Company, INC
- [6]. Hart, S. G., & Staveland, L. E. 1988. *Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research*. In P. A. Hancock & N. Meshkati (Eds.), *Human mental workload* (pp. 139–183). North-Holland. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9)
- [8]. JJ. Siang. 2009. *Cara Cepat Menyusun Skripsi*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- [9]. Manuaba. 2000. *Hubungan Beban Kerja Dan Kapasitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [10]. Sanjaya, H., Gunawan, & Eddyman. 2016. *Pengaruh Kompetensi dan Motivasi Terhadap Kinerja Perawat Pada Dokumentasi Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar*. *Jurnal Mirai Management*, 1(2), 446–461.
- [11]. Sari, S., Nuralma, A., Feocliamsyah, A. R., Hafiih, H., & Sunardi, P. E. 2022. *Pengukuran beban kerja dengan menggunakan metode rating scale mental effort*. *Jurnal kesehatan masyarakat dan lingkungan hidup*, 7(1), 9–20. <https://doi.org/10.51544/jkmlh.v7i1.2258>
- [12]. Sitorus, Sri Wahyuni. 2014. “Analisis Beban Kerja dengan Menggunakan Metode NASA-TLX untuk Menentukan Jumlah Karyawan yang Optimal pada Bank BNI Cabang USU”. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- [13]. Tugas, L., Disusun, A., Salah, S., Syarat, S., & Memperoleh, U. 2021. *Menggunakan Metode National Aeronautics And Space Administration Task Load Index (Nasa Tlx) Dan Rating Scale Mental Effort (Rsme) (Studi Kasus : PT. Bawen Mediatama)*