

ABSTRAK

Yayasan Pendidikan Anak Usia Dini Permata Nusantara Depok berdiri pada tahun 2016 yang terdiri dari Daycare, Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-kanak (TK), hingga sekarang yayasan tersebut semakin berkembang, akan tetapi pada akhir tahun 2021 pasca wabah covid-19 guru di yayasan tersebut mendapatkan tantangan yang tidak biasa yaitu sesi mengajar yang dibagi menjadi dua, pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) dan sesi belajar dari rumah (BDR), dan tugas tambahan lainnya. Tidak sedikit guru yang mengeluh akan beban kerja yang diberikan dan stres yang dialami. Untuk mengetahui tingkat stres pada guru dilakukan pengukuran dengan metode *HSE* dengan hasil tingkat stres tertinggi didominasi oleh guru kelas KB yaitu ZK dengan skor 115 dan IY dengan skor 101. Untuk mengukur beban kerja digunakan metode *Nasa – TLX*, tahap pertama pengukuran ialah pemberian rating dimana dimensi *effort* (EF) mendapatkan skor tertinggi dengan rata-rata nilai 65. Tahap kedua ialah tahap pemberian peringkat, pada tahap ini dimensi *Physical Demand* (PD) mendapatkan skor tertinggi dengan total keseluruhan skor 50. Kategori beban kerja mental tinggi didapatkan oleh ZK guru dari kelas KB dengan skor 78,8.

Kata kunci: Beban kerja mental, Stres kerja, Nasa-TLX

ABSTRACT

Permata Nusantara Depok Early Childhood Education Foundation was established in 2016. It consists of Daycare, Playgroup (KB), and Kindergarten (TK). Until now, the foundation is growing. However, at the end of 2021, after the Covid-19 outbreak, teachers at the foundation encountered unusual challenges, specifically having to manage teaching sessions that were divided into two categories: limited face-to-face learning (PTMT) and home learning sessions (BDR). In addition, they had to handle other additional tasks. Not a few teachers complain about the workload given and the stress experienced. In order to find out the level of stress in teachers, a measurement using the HSE method was carried out with the results of the highest stress level dominated by KB class teachers, namely ZK with a score of 115 and IY with a score of 101. The Nasa-TLX method was used to measure the workload data. The first stage of measurement was the rating process, where the effort dimension (EF) gets the highest score with an average value of 65. The second stage is the rating stage, where the Physical Demand (PD) dimension gets the highest score with a total score of 50. The high mental workload category was obtained by ZK, a teacher from class KB with a score of 78,8.

Keywords: Mental workload, work stres, Nasa-TLX.