

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut adalah kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

1. Tingkat kelelahan mahasiswa PSTI UKWMS angkatan 2018-2020 selama perkuliahan daring jika ditinjau melalui metode SOFI berada di kategori sedang.
2. Beban mental mahasiswa PSTI UKWMS angkatan 2018-2020 selama perkuliahan daring jika ditinjau melalui metode DRAWS berada di kategori *overload*.
3. Beban mental dan tingkat kelelahan mahasiswa secara keseluruhan memiliki hubungan signifikan dengan korelasi sedang.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kelelahan mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020. Terdapat perbedaan nilai beban mental yang signifikan antara mahasiswa angkatan 2018 dan 2020. Tidak terdapat perbedaan nilai beban mental yang signifikan antara mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 serta angkatan 2019 dan 2020.

5.2 Saran

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengukur beban mental dan tingkat kelelahan mahasiswa menggunakan metode lain yang berhubungan dengan pendidikan, misalnya mengukur tingkat stres dengan *student life stress inventory*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. D. (2021). *Pengukuran Beban Mental Dan Kelelahan Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Menggunakan Metode NASA-TLX dan SOFI* (Publikasi Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/93750/>
- Åhsberg, E. (2000). Dimensions of fatigue in different working populations. *Scandinavian journal of psychology*, 41(3), 231-241.
- Åhsberg, E., Garnberale, F., & Kjellberg, A. (1997). Perceived quality of fatigue during different occupational tasks development of a questionnaire. *International journal of industrial ergonomics*, 20(2), 121-135.
- Annisa, T. R., Achiraeniwati, E. dan Rejeki, Y. S. (2019). Pengukuran Beban Kerja Mental pada Stasiun Kerja *Housing* Menggunakan Metode DRAWS (Studi Kasus : PT . Solarens Ledindo), *Prosiding Teknik Industri*, 5(2), 302-307.
- Azwar, A. G., & Candra, C. (2019). Analisis Beban Kerja Dan Kelelahan Pada Mahasiswa Menggunakan NASA-TLX Dan SOFI Studi Kasus Di Universitas Sangga Buana YPKP Bandung. *Rekayasa Industri dan Mesin (ReTIMS)*, 1(1), 14-21.
- Fan, J., & Smith, A. P. (2019). Mental workload and other causes of different types of fatigue in rail staff. In *International Symposium on Human Mental Workload: Models and Applications* (pp. 147-159). Springer, Cham.
- Farhah, S., & Purwandari, A. T. (2020). Analisis Beban Kerja Mental Pada Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Offline dan Online Menggunakan Metode Modified Cooper Harper Scale. *Jurnal*

KaLIBRASI-Karya Lintas Ilmu Bidang Rekayasa Arsitektur, Sipil, Industri., 3(2), 20-37.

- Febiyani, A., Febriani, A., & Ma'Sum, J. (2021). Calculation of mental load from e-learning student with NASA TLX and SOFI method. *Jurnal Sistem dan Manajemen Industri*, 5(1), 35-42.
- Hanaz, A. A., & Winarningsih, W. (2020). Pengaruh Kompensasi, Motivasi dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen (JIRM)*, 9(9).
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Harrington, J. M. (2001). Health effects of shift work and extended hours of work. *Occupational and Environmental medicine*, 58(1), 68-72.
- Hasanah, U., Ludiana, I., & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Kementrian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi. (2017). *Berapa Jumlah Perguruan Tinggi di Indonesia?* Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2017/05/05/berapa-jumlah-perguruan-tinggi-di-indonesia>
- Kemendikbud. (2020). *Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2020*. Jakarta: Setditjen Dikti, Kemendikbud.
- Lee, S., Seong, S., Park, S., Lim, J., Hong, S., Cho, Y., & Kim, H. (2021). Korean version of the Swedish Occupational Fatigue Inventory among construction workers: Cultural adaptation and psychometric evaluation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4302.

- Lorist, M. M., Klein, M., Nieuwenhuis, S., De Jong, R., Mulder, G., & Meijman, T. F. (2000). Mental fatigue and task control: planning and preparation. *Psychophysiology*, 37(5), 614-625.
- Maharja, R. (2015). Analisis tingkat kelelahan kerja berdasarkan beban kerja fisik perawat di instalasi rawat inap rsu haji surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), 93-102.
- Mardesci, H., & Mardesci, A. (2020). Pengaruh Perkuliahan dengan Metode dalam Jaringan (Daring) terhadap Minat Belajar Mahasiswa (Studi Kasus pada Program Studi Teknologi Pangan Universitas Islam Indragiri). *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 4(3), 357-365.
- Megawati, P. E., & Supriatin. (2019). Pengaruh Motivasi, Stress Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen (JIRM)*, 8(8).
- Mehta, R. K., & Agnew, M. J. (2012). Influence of mental workload on muscle endurance, fatigue, and recovery during intermittent static work. *European journal of applied physiology*, 112(8), 2891-2902.
- Menteri dalam Negeri. (2008). Peraturan Menteri dalam Negeri Nomor 12 Tahun 2008 tentang Pedoman Analisis Beban Kerja di Lingkungan Departemen dalam Negeri dan Pemerintah Daerah. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia.
- Mussi, F. C., Pires, C. G. D. S., Carneiro, L. S., Costa, A. L. S., Ribeiro, F. M. S., & Santos, A. F. D. (2019). Comparison of stress in freshman and senior nursing students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 53.
- Purnomo. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS*. Ponorogo: Wade Group.

- Patrick, J., & Cahya, L. M. (2021, October). Analisa Beban Kerja Mental Mahasiswa Fakultas Teknik Dalam Proses Pembelajaran Secara Daring Di Universitas Katolik Darma Cendika Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Riset dan Teknologi Terapan (Ritektra)* (pp. A12-A12).
- Pratama, R. D. (2021). *Analisis Beban Kerja Mental dan Stres Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring* (Skripsi, Institut Teknologi Sepuluh Nopember). Diakses dari <https://repository.its.ac.id/83657/>
- Rizqiansyah, M. Z. A., Hanurawan, F., & Setiyowati, N. (2017). Hubungan antara beban kerja fisik dan beban kerja mental berbasis ergonomi terhadap tingkat kejenuhan kerja pada karyawan PT. Jasa Marga (Persero) Tbk Cabang Surabaya Gempol. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(1), 37-42.
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A skill-building approach*. New York: John Wiley & Sons.
- Sianto, M. E., & Mulyono, J. (2021, October). Analisis Resiko Cidera Mahasiswa Teknik Industri Unika Widya Mandala Pada Masa Pembelajaran Secara Daring. In *Prosiding Seminar Nasional Riset dan Teknologi Terapan (Ritektra)* (pp. A9-A9).
- Stanton, N. A., Salmon, P. M., Walker, G. H., Baber, C., & Jenkins, D. P. (2005). *Human factors methods: a practical guide for engineering and design*. Farnham, United Kingdom: Ashgate Publishing.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring dalam Masa Covid-19 dari Aspek Beban Kerja Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). *Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102-112.

- Syafei, M. Y., Primanintyo, B., & Syaefuddin, S. (2016). Pengukuran Beban Kerja Pada Managerial Level Dan Supervisory Level Dengan Menggunakan Metode Defence Research Agency Workload Scale (DRAWS) (Studi Kasus Di Departemen UHT PT. Ultrajaya Milk Industry & Trading Co, Tbk). *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 5(2), 69-78.
- Techera, U., Hallowell, M., Stambaugh, N., & Littlejohn, R. (2016). Causes and consequences of occupational fatigue: meta-analysis and systems model. *Journal of occupational and environmental medicine*, 58(10),961-973.
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review. *Sports medicine*, 47(8), 1569-1588.