

ABSTRAK

Beban kerja mental yang tinggi pada guru dapat berdampak negatif terhadap performa kerja, kesehatan psikologis, serta efektivitas proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat beban kerja guru SMK Pasundan di Kota Bandung dan menganalisis keterkaitannya dengan karakteristik demografis. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode cross-sectional yang dilaksanakan pada Desember 2024 hingga Januari 2025. Sampel diambil secara total dari empat SMK Pasundan dengan 86 data valid dari 125 responden. Instrumen NASA-TLX digunakan untuk mengukur enam dimensi beban kerja: kebutuhan mental, fisik, waktu, kinerja, tingkat usaha, dan frustrasi.

Hasil menunjukkan mayoritas guru (76%) mengalami beban kerja tinggi dengan skor rata-rata 66,3. Dimensi tertinggi adalah tingkat usaha (219,37), kinerja (212,12), dan kebutuhan waktu (192,48), sedangkan kebutuhan fisik (90,44) menjadi dimensi terendah. Responden didominasi guru berusia 20–39 tahun (76%), perempuan (64%), masa kerja ≤ 5 tahun (65%), berstatus GTT (53%), menikah (66%), dan berpendidikan S1 (87%). Analisis distribusi menunjukkan kecenderungan bahwa usia muda dan status kepegawaian GTT berkorelasi dengan tingginya beban kerja. Fenomena overload ini dipengaruhi oleh tuntutan kerja, kurangnya kompensasi, serta tanggung jawab multidimensi yang tidak sebanding dengan kapasitas dan dukungan sistemik.

Penelitian merekomendasikan pembentukan unit kesehatan kerja di SMK Pasundan sebagai langkah promotif dan preventif. Studi lanjutan disarankan dilakukan pada cakupan lebih luas, seperti Bandung Raya, agar diperoleh data yang lebih representatif dan mendukung kebijakan kesehatan kerja guru secara menyeluruh, selain itu diperlukan juga penyelesaian secara personal pada masing-masing guru seperti edukasi *coping mechanism*.

Kata kunci: Beban kerja mental, Guru SMK, NASA-TLX, Kesehatan kerja, Pendidikan kejuruan, Kota Bandung.

ABSTRACT

A high level of mental workload among teachers can negatively impact job performance, psychological well-being, and the overall effectiveness of the teaching and learning process. This study aims to describe the mental workload levels of teachers at SMK Pasundan in Bandung City and analyze its relationship with demographic characteristics. A descriptive quantitative approach with a cross-sectional design was used, conducted from December 2024 to January 2025. Total sampling was applied across four SMK Pasundan schools, with 86 valid responses collected out of 125 participants. The NASA-TLX questionnaire was utilized to measure six workload dimensions: mental demand, physical demand, temporal demand, performance, effort, and frustration level.

Results showed that the majority of teachers (76%) experienced a high workload, with an average score of 66.3. The highest scoring dimensions were effort (219.37), performance (212.12), and temporal demand (192.48), while physical demand (90.44) was the lowest. Most respondents were aged 20–39 (76%), female (64%), with ≤ 5 years of work experience (65%), non-permanent employment (GTT, 53%), married (66%), and held a bachelor's degree (87%). Distribution analysis indicated that younger age and non-permanent status correlated with higher workload levels. This overload phenomenon is influenced by job demands, inadequate compensation, and complex responsibilities that exceed individual capacity and systemic support.

The study recommends the establishment of a dedicated occupational health unit at SMK Pasundan as a promotive and preventive measure. Further research with broader geographic coverage, such as the Greater Bandung area, is encouraged to obtain more representative data. In addition, personalized solutions such as education on coping mechanisms for each teacher are also needed.

Keywords: *Workload, Vocational School Teachers, NASA-TLX, Teacher Well-being, Teacher Performance.*