

ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL PADA PEKERJA BANGUNAN

Suci Wahyu Ismiyasa* , Ika Fitri Wulan Dhari

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran
Jakarta

email: suciwahyuismiyasa@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kemampuan beban kerja mental pada pekerja bangunan. Metode penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur beban kerja mental adalah RSME (Rating Score Mental Effort). Populasi di penelitian ini ditujukan pada pekerja bangunan. Didapat sebanyak 35 orang. Lokasi berada di daerah Jakarta dan sekitarnya. Dengan kriteria inklusi adalah laki-laki. Usia rata-rata pekerja ini berkisar 34 tahun dengan lama bekerja yaitu 8 tahun. Didapat hasil analisis beban kerja mental pada pekerja bangunan adalah cukup besar.

Kata Kunci: Beban Kerja Mental, Rating Score Mental Effort, Pekerjaan Bangunan

ABSTRACT

The aim of this research is to analyze the mental workload capacity of construction workers. The research method employed is a cross-sectional study. The measurement tool used to assess mental workload is the RSME (Rating Score Mental Effort). The population targeted in this study consists of male construction workers in the Jakarta and surrounding areas. The total number of participants is 35. The average age of the workers is approximately 34 years, and their average work experience is 8 years. The analysis of the mental workload indicates a significant level.

Keyword: *Mental Workload, Rating Score Mental Effort, Construction Worker*

PENDAHULUAN

Pekerja bangunan merupakan pekerjaan yang menuntut fisik yang besar. Pekerjaan tersebut meliputi pekerjaan yang ada di lapangan proyek pembangunan seperti angkat angkut bahan bangunan, mengaduk semen, membangun struktur bangunan dan lain-lain. Pekerjaan ini membutuhkan kekuatan fisik dan mental yang mendukung. Untuk meningkatkan kualitas seseorang dalam menjalankan tugasnya maka performa, tuntutan tugas dan kapasitas kerja harus seimbang (Tarwaka, 2015). Performa erat kaitannya dengan kualitas, kelelahan, ketidaknyamanan, stress, penyakit dan produktivitas. Kapasitas kerja berhubungan dengan kemampuan diri, otot, jantung dll sedangkan tuntutan tugas mengenai pekerjaan seseorang. Seorang pekerja bangunan memiliki tuntutan tugas yang besar.

Tugas yang kita ketahui selain menyelesaikan pekerjaan pembangunan juga dibutuhkan waktu agar segera diselesaikan pembangunan tersebut. Terdapat beban kerja mental agar pekerjaan tersebut dapat segera diselesaikan tepat pada waktunya. Hal itu memunculkan stress pada

pekerja bangunan. Sehingga perlu dilakukan analisis terhadap beban kerja mental pada pekerja bangunan.

Terdapat dua cara dalam mengukur beban kerja mental yaitu pengukuran dilakukan secara objektif dan subjektif. Pengukuran beban kerja secara objektif yaitu dengan mengukur denyut jantung, melihat kedipan mata dan ketegangan otot. Pengukuran beban kerja secara subjektif yaitu mengukur langsung pada subjek pekerja dengan tujuan untuk menentukan perbedaan skala untuk jenis pekerjaan dan mengidentifikasi faktor beban kerja (Zen & Adrian, 2020).

Penggunaan RSME ini sangat cocok di adaptasikan di Indonesia. Menurut (Widayanti, Johnson, & Waard, 2013) bahwa penggunaan RSME sangat mudah di aplikasikan, rendah biaya dan instrument beban kerja mental yang valid. Pengadaptasian RSME memperlihatkan peningkatan sensitivitas tetapi ini berbeda pada budaya tertentu. Di dapat data menunjukkan rata-rata skor RSME dalah 70,32 yang berarti usaha yang dilakukan cukup besar.

Menurut sejarah ergonomi berasal dari Bahasa Yunani, yang arti kata yaitu “ergon” artinya kerja dan “nomos” artinya hukum atau aturan. Ergonomi adalah ilmu pengetahuan yang mengatur dan mendalami hubungan antara manusia (psycology dan physiology), mesin/peralatan, lingkungan kerja, organisasi dan tata cara kerja untuk dapat menyelesaikan task dengan tepat, efisien, nyaman dan aman (Sugiono, Putro, & Sari, 2018).

Ada beberapa hal yang dibutuhkan untuk mengelola kesehatan dan keamanan secara efektif (1) Ketahui resiko di tempat kerja (2) Kontrol resiko yang dibutuhkan (3) Pastikan resiko tetap terkendali. Resiko merupakan bagian dari kehidupan bahkan hal yang terlihat sederhana dapat menjadi berbahaya. Kita tidak dapat menghilangkan semua resiko tetapi kita dapat memastikan bahwa kita mengetahui resiko yang dapat berefek pada kita. Tidak semua resiko mudah ditentukan. Beberapa terlihat jelas dan sangat mungkin terjadi seperti tergelincir di sebuah tempat dengan lantai yang basah. Yang lain dengan kurang jelas tetapi akan ada konsekuensi yang serius yang perlu kita pastikan resikonya dapat terkontrol seperti menaiki atap rumah untuk membersihkan atau membetulkan sesuatu yang rusak (Health and safety Executive, 2006).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* dimana data diambil sekali. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah laki-laki. Kriteria eksklusi adalah jika pekerja memiliki kondisi patologis. Terdapat data demografi berupa usia dan lama bekerja. Beban kerja mental menggunakan Rating Scale Mental Effort (RSME). Metode ini merupakan metode pengukuran beban kerja subjektif dengan skala tunggal. Responden diminta untuk memberikan tanda pada skala 0-150 dengan deskripsi pada beberapa titik acuan. Jumlah karyawan ada 35 orang di konstruksi bangunan di daerah Jakarta dan Depok.

Enam buah pertanyaan yang menjadi indikator dalam tiap-tiap variabel tersebut yaitu

- a. Seberapa berat pekerjaan yang anda lakukan? (Beban Kerja)
- b. Seberapa besar tingkat kesulitan pekerjaan yang anda lakukan? (Kesulitan Kerja)
- c. Bagaimana anda menilai performansi diri anda? (Performansi / Kepuasan Kerja)
- d. Menurut anda seberapa besar usaha mental yang anda keluarkan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari? (Usaha Mental Kerja)
- e. Seberapa besar kegelisahan yang anda rasakan setelah bekerja? (Kegelisahan Kerja)
- f. Seberapa besar kelelahan yang anda rasakan akibat mengerjakan pekerjaan? (Kelelahan Kerja)

Dari enam pertanyaan tersebut di jawab dengan skala RSME. Responden diminta untuk melakukan penilaian terhadap 6 variabel dalam tiap variabel kemudian dituangkan ke dalam skala RSME dari 0-150. Enam variabel tersebut terdiri dari (1) Beban Kerja (BK) (2) Kesulitan Kerja (KK) (3) Performansi Kerja (PK) (4) Usaha Mental Kerja (5) Kegelisahan Kerja (KgK) dan (6) Kelelahan Kerja (KIK). Dari tiap variabel ini dibuat satu pertanyaan yang mengarah kepada variable tersebut. Hasil dari penilaian skala RSME dimasukkan ke dalam kategori yaitu 0: (a) Tidak ada usaha sama sekali (jika nilainya berada diantara 0-10); (b) Hampir tidak ada usaha (11-28); (c) Usaha yang dilakukan sangat kecil (29-39); (d) Usaha yang dilakukan kecil (40-58); (e) Usaha yang dilakukan agak besar (59-70); (f) Usaha yang dilakukan cukup besar (71-80); (g) Usaha yang dilakukan besar (90-100); (h) Usaha yang dilakukan sangat besar (100-110); atau (i) Usaha yang dilakukan sangat besar sekali (120-150) (Pandiangan, Mahachandra, & Handayani, 2019)

HASIL

Dari pengumpulan data terdapat data demografi untuk melihat data yang diambil. Semua sampel yang diambil ini berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 1: Karakteristik Responden

Variable	Rata-rata (SD)	Antara (min-max)
Usia (tahun)	34.49 (11.12)	(19-66)
Lama Bekerja (bulan)	97.29 (117.504)	(3-360)

Dilihat dari tabel 1 merupakan rata-rata yang diambil dalam usia yaitu sekitar 35 tahun dan lama berkerja 97 bulan atau sekitar 8 tahun.

Tabel 2: Analisis Beban Kerja Mental Pekerja

Index	Rata-rata	SD	Interpretasi RSME
Beban Kerja (BK)	83.62	23.06	Cukup besar
Kesulitan Kerja (KK)	65.17	32.33	Agak besar
Performansi Kerja (PK)	77.27	38.83	Cukup besar
Usaha Mental Kerja	65.38	34.56	Agak besar
Kegelisahan Kerja (KgK)	58.38	46.06	Agak besar
Kelelahan Kerja (KIK)	72.07	40.80	Cukup besar
Skor RSME	70.32	24.15	Cukup besar

Dilihat dari tabel 2 bahwa rata-rata beban kerja mental yang didapat pada pekerja bangunan adalah cukup besar. Hal ini menyatakan bahwa para pekerja dengan tuntutan pekerjaan tinggi mereka mampu mengendalikan mental mereka agar tidak tinggi. Kriteria tertinggi ada pada beban kerja yang diterima oleh para pekerja yang dirasakan cukup besar. Di ikuti dengan performansi dan kelelahan kerja yang dirasa cukup besar.

PEMBAHASAN

Lama bekerja dapat mempengaruhi tingkat kinerja seseorang bisa positif dan negative. Pengaruh positif jika semakin lama masa kerja maka tenaga kerja seseorang akan semakin berpengalaman dan mampu melaksanakan berbagai tugas. Begitupun sebaliknya membawa pengaruh yang negative jika seseorang semakin lama bekerja maka akan dapat timbul kerugian

dalam bekerjanya. Pada bidang konstruksi ini para pekerja diharapkan dapat membawa efek positif dalam bekerjanya karena rata-rata pekerja sekitar 8 tahun masa kerja (Maulina & Syafitri, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan (Diniari, 2019) bahwa beban kerja mental yang dirasakan oleh pekerja di PT tersebut memiliki kategori yang sedang. Pada penelitian (Handika, Yuslistyari, & Hidayatullah, 2020) yang memberikan intervensi perbaikan kerja dengan rotasi pembagian kerja ini dapat menurunkan beban kerja mental pekerja, dari tinggi menjadi agak tinggi. Selanjutnya penelitian ini dikembangkan oleh (Ismiyasa & Prabowo, 2021) untuk melihat beban kerja dari segi keluhan muskuloskeletalnya.

KEIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa usia rata-rata pekerja ini berkisar 34 tahun dengan lama bekerja yaitu 8 tahun. Dari analisis beban kerja mental pekerja tersebut juga di dapat rata-rata beban kerja mental para pekerja adalah cukup besar. Saran untuk penelitian kedepan adalah penelitian ini hanya melihat indikator dari segi beban kerja mentalnya saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Diniari, H. R. (2019). Analisis Stres Kerja Akibat Beban Kerja Mental Pada Pekerja Pt. Kerta Rajasa Raya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(2), 133–140. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v3i2.685>
- Handika, F. S., Yuslistyari, E. I., & Hidayatullah, M. (2020). Analisis Beban Kerja Fisik Dan Mental Operator Produksi Di Pd. Mitra Sari. *Jurnal InTent*, 3(2), 82–89.
- Health and safety Executive. (2006). Essentials of Health and Safety at Work. In *Health and Safety Executive*.
- Ismiyasa, S. W., & Prabowo, E. (2021). Evaluasi Beban Kerja Dan Keluhan Muskuloskeletal Pada Tenaga Kependidikan Di Upn Veteran Jakarta. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 62–68. <https://doi.org/10.33660/jfrwvs.v5i1.131>
- Maulina, N., & Syafitri, L. (2019). Hubungan Usia, Lama Bekerja dan Durasi Kerja Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Penjahit Sektor Usaha Informal di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe Tahun 2018. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*

Malikussaleh, 5(2), 44.

- Pandiangan, S. H., Mahachandra, M., & Handayani, N. (2019). Analisis Beban Kerja Mental Divisi HR & GA PT . Pertamina Transkontinental Dengan Metode Rating Scale Mental Effort. *Seminar Nasional Teknik Industri Universitas Gadjah Mada*, 42–46.
- Sugiono, Putro, W. wijayanto, & Sari, S. I. K. (2018). *Ergonomi untuk Pemula: (Prinsip Dasar & Aplikasinya)*. Tim UB Press.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press.
- Widayanti, A., Johnson, A., & Waard, D. (2013). *Adaptation of the Rating Scale Mental Effort (RSME) for use in Indonesia*.
- Zen, Z. H., & Adrian, A. (2020). Analisis Beban Kerja Mental Karyawan Menggunakan Metode Nasa TLX (Studi Kasus: PT. Universal Tekno Reksajaya Pekanbaru, Riau). *Jurnal Surya Teknika*, 6(1), 21–25. <https://doi.org/10.37859/jst.v6i1.1860>