
Journal Of Industrial Engineering And Technology (Jointech) Universitas Muria Kudus

Journal homepage :
<http://journal.UMK.ac.id/index.php/jointech>

ANALISIS TINGKAT BEBAN KERJA MENTAL DAN KELELAHAN GURU DIMASA PANDEMI COVID-19 DENGAN METODE NASA-TLX DAN SOFI

Noverson^{1*}, Adi Nugroho²

^{1,2}Universitas Universal, Kompleks Maha Vihara Duta Maitreya Bukit Beruntung, 29456, Indonesia.

* email Koredpondensi : adinugroho@uvers.ac.id

INFO ARTIKEL

Article history :

Received : 16 April 2025

Accepted : 11 Juni 2025

Kata Kunci:

NASA-TLX

SOFI

Beban Kerja Mental

Pembelajaran Covid-19

ABSTRAK

Pandemi Coronavirus (Covid-19) telah menyebabkan pergeseran paradigma dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di lingkungan pendidikan. Untuk menghadapi tantangan ini, pemerintah menerapkan sistem pembelajaran daring sebagai upaya melanjutkan kegiatan pendidikan selama masa lockdown atau pembatasan sosial. Penerapan pembelajaran daring membawa berbagai keuntungan sekaligus tantangan. Seiring menurunnya angka infeksi baru, pemerintah mulai mengizinkan pembelajaran tatap muka dengan jumlah siswa yang dibatasi. Menanggapi perubahan ini, SMP Maitreyawira Batam dengan cepat beralih ke model pembelajaran dua shift, membagi siswa menjadi dua kelompok untuk memastikan proses belajar tetap berjalan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai beban mental menggunakan metode NASA-TLX (National Aeronautics and Space Administration Task Load Index) dan tingkat kelelahan menggunakan metode SOFI (Swedish Occupational Fatigue Index) yang dialami oleh para guru selama masa pembelajaran jarak jauh akibat pandemi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat beban mental guru di SMP Maitreyawira Batam berada dalam kategori sangat tinggi dengan skor NASA-TLX sebesar 87,5. Sementara itu, tingkat kelelahan berdasarkan dimensi SOFI berada pada kategori sedang dengan skor 62,57.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 sudah berlangsung selama kurang lebih 3 tahun. Pandemi Covid-19 pertama kali muncul di Indonesia pada bulan Mei 2020. Sejak pertama kalinya pandemi muncul, sudah terjadi banyak perubahan pada pola kehidupan kita. Mulai dari Pola Hidup 5M (Menggunakan masker, Mencuci Tangan, Mengurangi Mobilitas, Menjauhi Kerumunan, Menjaga Jarak) (Kemenkes, 2021), bekerja dari rumah, menjaga kebersihan serta pembelajaran pada sekolah yang berubah menjadi PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) (Prawanti & Sumarni, 2020). Perubahan yang terjadi secara mendadak ini

membuat proses pembelajaran mengalami banyak kesulitan. Baik dari segi siswa maupun tenaga pendidik (guru). Terdapat banyak kesulitan dan kekurangan yang dialami oleh siswa dan pendidik (guru) dalam PJJ ini (Agustina, 2020).

Dalam perjalanannya, terdapat beberapa kesulitan yang dialami oleh pendidik (guru) dalam melaksanakan PJJ. Diantaranya, kelelahan karena harus mengajarkan materi yang sama terhadap murid yang berbeda dua kali dalam satu hari. Selain itu, seorang pendidik juga memiliki waktu yang lebih sedikit untuk mempersiapkan materinya. Sebelumnya pendidik bisa memanfaatkan waktu di siang hari untuk mempersiapkan materi dan memeriksa tugas murid, akan tetapi pembelajaran tatap muka dua shift ini mengakibatkan pendidik hanya memiliki waktu malam hari untuk mempersiapkan materinya. Permasalahan jaringan yang dialami pendidik saat mengajar membuat pembelajaran menjadi terhambat sehingga pembelajaran menjadi tidak efektif. Pada aspek prasarana pendukung pembelajaran, kondisi perangkat pendidik juga mempengaruhi dalam proses pembelajaran dimana perangkat berupa laptop yang sudah lama membuat laptop yang digunakan pendidik mengalami *lag* saat mengajar. Hal ini membuat pendidik mengalami beban mental dan kelelahan (Hutagaol, 2021). Sementara itu, kesulitan yang dialami siswa juga tidak luput dari masalah internet. Dimana sinyal dan jaringan yang tidak stabil menyebabkan siswa kesulitan untuk mengakses internet. Terutama bagi siswa yang tempat tinggalnya relatif jauh dari jangkauan internet dan dipengaruhi oleh cuaca yang tidak baik. Siswa juga kesulitan dalam pemahaman materi karena guru tidak menjelaskan secara rinci mengenai materi yang dibagikan, bahkan beberapa guru hanya memberikan materi dan soal tanpa memberikan penjelasan (Mu'arif et al., 2021).

Salah satu Lembaga sekolah yang mulai menyelenggarakan tatap muka yaitu SMP Maitreyawira Batam. Berdasarkan surat edaran yang dikeluarkan oleh dinas Pendidikan, pihak sekolah SMP Maitreyawira Batam mengambil kebijakan mengadakan PTM 50% dua shift saat itu. Seiring berjalannya waktu, pendidik mengeluh karena merasakan kelelahan dan kejenuhan yang mereka alami karena perlu mengajarkan materi yang sama kepada peserta didik yang berbeda sebanyak dua kali dalam sehari. Hal ini bisa terjadi karena pembelajaran dua shift membuat pendidik harus mengajarkan materi dan pembahasan yang sama kepada murid yang berbeda secara tidak langsung menimbulkan tekanan mental pada pendidik. Padatnya jadwal pembelajaran dan hanya menyisihkan selisih waktu istirahat 45-60 menit membuat pendidik harus berkejaran dengan waktu untuk segera istirahat makan siang dan langsung mempersiapkan diri untuk pembelajaran shift siang. Keterbatasan dan gangguan pada jaringan juga menjadi kendala berat karena menghambat proses pembelajaran. Pembelajaran yang harus disampaikan berulang kali juga membuat pendidik mengalami kejenuhan dan kehilangan semangat untuk menyampaikan materi yang sama, sehingga shift siang menjadi shift yang sering tidak mendapatkan materi seperti pada shift pagi. Informasi itu diperoleh dari hasil evaluasi melalui kuesioner terbuka yang diberikan kepada masing-masing pendidik di SMP Maitreyawira Batam.

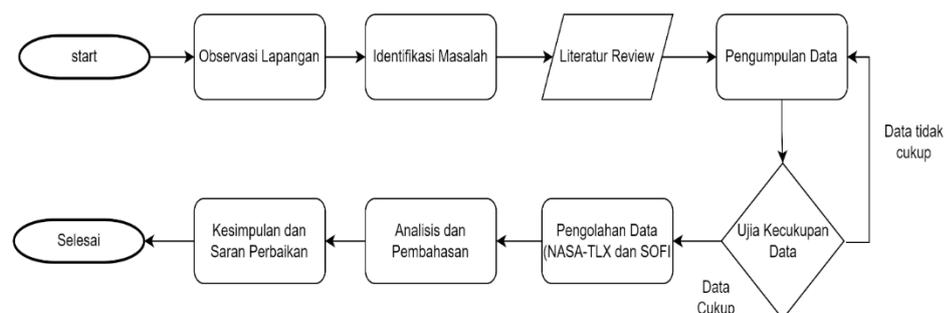
Terkait dengan kondisi tersebut, secara teori beban kerja merupakan sesuatu dari sebuah pekerjaan yang memberikan pembebanan pada pencapaian performansi dari sejumlah dimensi (Moray, 1979). Beban kerja mental menjelaskan tuntutan tugas, yang membutuhkan kemampuan pemrosesan informasi oleh otak yang memiliki keterbatasan kapasitas (Bommer & Fendley, 2018). Mental *workload* merupakan efek dari koordinasi mental dan fisik dalam aktivitas manusia (Longo et al., 2022).

Menganalisis beban kerja merupakan suatu proses dalam menentukan jumlah kerja sumber daya manusia yang bekerja, digunakan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan untuk kurun waktu tertentu, tidak hanya beban yang berkaitan dengan kualitas dan kuantitas produk yang dihasilkan oleh masing-masing karyawan. Beban kerja mental merupakan sebuah kombinasi antara faktor-faktor yang terkait dengan tuntutan tugas, kondisi operator dan faktor -faktor waktu (Perwiraningsih, 2020). Beban kerja erat kaitannya dengan aspek produktivitas yang merupakan kemampuan untuk meningkatkan jumlah atau hasil agar sesuai dengan *input*. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kinerja menurun dan memungkinkan pekerja dapat melakukan kesalahan yaitu beban kerja. Beban kerja yang harus dikerjakan oleh pegawai harus sesuai dengan kemampuan yang dimiliki agar dapat dikerjakan dan tidak memberatkan pekerjaan bagi pekerja tersebut. Beban kerja juga merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan pada setiap perusahaan karena beban kerja dapat meningkatkan produktivitas kerja dan juga dapat menurunkan produktivitas kerja pegawai, bahkan dapat memungkinkan pekerja mengalami kesalahan saat bekerja (Orlian & Ratna, 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi tingkat mental guru SMP Maitreyawira Batam di masa pandemi covid-19 periode tahun 2020-2022. Dari hasil penelitian ini diharapkan akan diperoleh hasil evaluasi beban kerja guru selama masa pandemi covid-19 di SMP Maitreyawira Batam dan sekaligus menjadi landasan pihak pengelola sekolah untuk menyusun rencana beban kerja guru yang ideal.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini mengkombinasikan dua bentuk pendekatan penelitian diantaranya pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Kualitatif digunakan untuk melakukan eksploratif terhadap gejala dan fenomena yang terjadi pada guru sekolah selama pandemi covid 19. Usaha ini dilakukan menggunakan instrumen kuesioner terbuka yang dilakukan secara berkelanjutan pada masing-masing guru sekolah. Sedangkan kuantitatif bertujuan untuk menganalisis data/informasi melalui instrumen kuesioner yang diuji menggunakan analisis statistik untuk memperoleh informasi aktual. Metode yang digunakan yaitu NASA-TLX dan SOFI. Tingkat beban mental didapat menggunakan metode NASA-TLX, sedangkan metode SOFI untuk mendapatkan informasi mengenai tingkat kelelahan yang dialami responden. Secara singkat, langkah penelitian dapat dijelaskan melalui gambar berikut (Gambar.1)



Gambar 1. Langkah-langkah Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel kontrol sebagai parameter analisis untuk memperoleh capaian hasil penelitian. Dikatakan sebagai variabel kontrol apabila suatu variabel dijadikan sebagai pengontrol untuk memastikan apakah benar sebuah variabel independent tertentu mempunyai pengaruh terhadap suatu variabel independent atau ada pengaruh lainnya. Variabel kontrol juga merupakan variabel yang tidak bebas, yang dikendalikan oleh indikator yang ada (Nasution, 2017). Variabel kontrol dalam penelitian ini adalah Beban Kerja Mental dan Tingkat Kelelahan. Dimana variabel beban kerja mental ini dikendalikan melalui metode pengolahan data NASA-TLX dan variabel tingkat kelelahan ini dikendalikan melalui metode pengolahan SOFI.

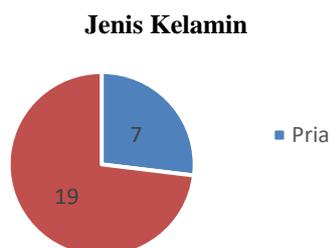
Tabel 1. Variabel dan Indikator

No.	Nama Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Sumber
1.	Beban Kerja Mental	Suatu tuntutan tugas yang membutuhkan kemampuan pemrosesan informasi oleh otak yang memiliki keterbatasan kapasitas	Kebutuhan Mental (KM / <i>Mental Demand</i>) Kebutuhan Fisik (KF / <i>Physical Demand</i>) Kebutuhan Waktu (KW / <i>Time Demand</i>) Performansi (P / <i>Performance</i>) Usaha (U / <i>Effort</i>) Frustrasi (F / <i>Frustration</i>)	Boomer & Fendley, 2018
2	Kelelahan	Suatu mekanisme perlindungan agar terhindar dari kerusakan yang lebih lanjut, sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat	<i>Lack of Energy</i> (Penurunan Energi) <i>Physical Exertion</i> (Penurunan Tenaga Fisik) <i>Physical Discomfort</i> (Ketidaknyamanan Fisik) <i>Lack of Motivation</i> (Penurunan Motivasi) <i>Sleepiness</i> (Ngantuk)	Grandiean, 1993 / Ashberg (1998)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Penelitian

Hasil penyebaran kuesioner kepada Bapak dan Ibu guru di SMP Maitreyawira Batam yang mengajar semalam masa pandemi Covid-19 mencapai 50%. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner jumlah tenaga kerja di SMP Maitreyawira diketahui berjumlah 52 orang yang terdiri dari 26 tenaga pendidik dan 26 tenaga kependidikan. Dalam penelitian tenaga ini, pendidik (admin) tidak diikutsertakan karena penelitian hanya bersangkutan dengan proses pembelajaran.



Gambar 2. Grafik Perbandingan Jenis Kelamin

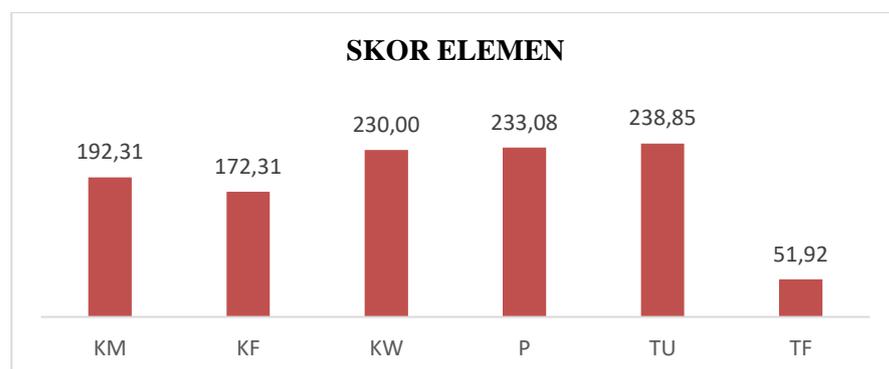
B. NASA-TLX

NASA-TLX (*National Aeronautics and Space Administration Task Load Index*) merupakan metode pengukuran beban mental melalui 6 indikator yang terdiri dari Kebutuhan Mental (KM), Kebutuhan Fisik (KF), Kebutuhan Waktu (KW), Performansi (P), Usaha (U), dan Frustrasi (F) (Hart & Staveland, 1988)

Tabel 2. Hasil Pengolahan Data Responden Dengan Metode NASA-TLX Dengan Tingkat Beban Tertinggi Dan Terendah

No.	Nama	Umur	Mata Pelajaran yang Diajarkan	Aspek	Rating	Bobot	WWL	Skor	Tingkat Beban
1	C	35 tahun	Bahasa Indonesia	KM	100	2	1410	94	Sangat Tinggi
				KF	90	5			
				KW	80	2			
				P	100	4			
				TU	100	2			
				TF	100	0			
2	X	34 tahun	Matematika	KM	20	1	620	41,33	Agak Tinggi
				KF	20	5			
				KW	0	4			
				P	100	3			
				TU	100	2			
				TF	20	0			

Dalam analisis NASA-TLX (Tabel 2), menunjukkan adanya perbedaan skor antara responden yang satu dan yang lainnya. Perbedaan skor tersebut bisa terjadi karena penilaian yang dilakukan dengan metode NASA-TLX bersifat subjektif bergantung dengan perspektif masing-masing responden. Setelah dilakukan pengolahan data dapat dilihat jika nilai tertinggi dari skor NASA-TLX yaitu 94 dan nilai terendahnya adalah 41,33. Dengan rata-rata mencapai 87,33 yang masuk dalam kategori sangat tinggi.



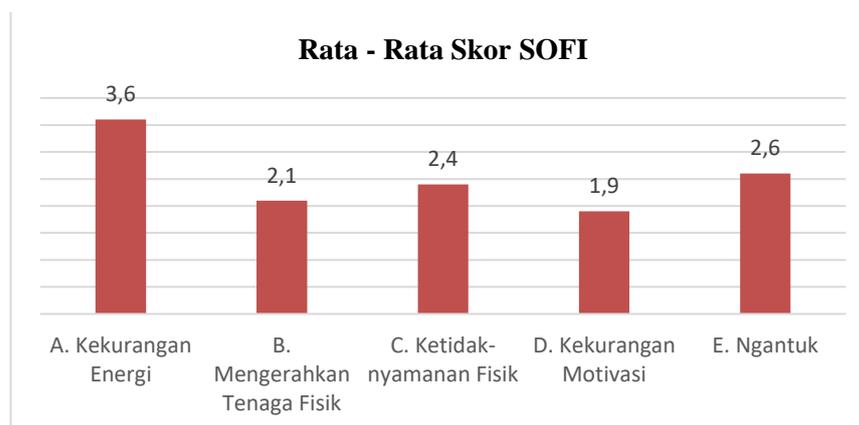
Gambar 2. Rata-Rata Skor Elemen NASA-TLX

Gambar 2 menunjukkan aspek tingkat usaha memiliki nilai rata-rata yang paling tinggi. Aspek tingkat usaha memiliki nilai rata-rata tertinggi karena dibutuhkan usaha dan konsentrasi lebih yang harus dilakukan Bapak/Ibu guru dalam mengajar disaat pandemi covid-19 . Hal ini karena saat pandemi covid-19 Bapak/Ibu guru mencari dan menemukan cara pembelajaran yang dapat disukai siswa, selain itu banyak siswa-siswi yang sering menghilang saat pembelajaran, saat zoom terjadi juga Bapak/Ibu guru perlu mengingatkan kepada siswa berkali kali untuk open cam, banyak siswa yang

menghilang tidak ada kabar, banyak siswa yang hanya *zoom connec* tapi tidak ada respon, tidak ada tugas yang mau dikerjakan. Aspek performansi memiliki nilai rata-rata yang juga tinggi, hal ini terjadi karena Bapak/Ibu guru perlu untuk senantiasa dapat memberikan ilmu dan meningkatkan semangat belajar yang ada pada siswa serta memajukan pendidikan bangsa ditengah covid-19 ini (Simangunsong et al., 2021). Aspek kebutuhan waktu juga termasuk tergolong tinggi, hal ini karena biasanya waktu yang dibutuhkan untuk mengajar sesuai dengan peraturan pendidikan, sedangkan di masa pandemi covid-19 waktu untuk mengajar menjadi lebih panjang dan karena ada shift ke 2 untuk belajar, maka total jam pembelajaran menjadi 2x lipat dari biasanya. Selain itu aspek kebutuhan mental yang dialami oleh Bapak/Ibu guru rata-rata tinggi. Hal ini dapat menjadi tinggi karena Bapak/Ibu guru membutuhkan kesabaran yang lebih dalam menghadapi anak-anak yang dapat dengan mudah lari dari tanggung jawab, online tidak mau merespon, sehingga emosi menjadi mudah terpancing. Ditengah pandemi covid-19 yang masih dibayangi oleh ketakutan ketakutan pandemi (Astuti, 2021). Terakhir aspek kebutuhan fisik yang juga tergolong tinggi. Hal ini bisa terjadi karena Bapak/Ibu guru harus berada di posisi yang sama di tempat duduk karena pembelajaran yang dilakukan secara *online*.

C. SOFI

SOFI merupakan metode pengukuran kelelahan yang dilakukan secara subjektif oleh seseorang. Metode ini dikembangkan oleh (Åhsberg, 1998) yang terdiri dari 5 dimensi yaitu *Lack of Energy* (penurunan energi), *Physical Exertion* (ketidaknyamanan pada fisik secara keseluruhan), *Physical Discomfort* (ketidaknyamanan pada beberapa bagian fisik tubuh tertentu), *Lack of Motivation* (penurunan motivasi) dan *Sleepiness* (mengantuk). Responden diminta untuk menilai kondisi diri secara subjektif mulai dari skala 0-6. Skala 0 berarti tidak terasa dan skala 6 berarti sangat dirasakan yang disesuaikan dengan kondisi subjek.



Gambar 3. Skor rata-rata SOFI

Gambar 3 menunjukkan bahwa kekurangan energi merupakan aspek tingkat kelelahan yang tertinggi yang dirasakan oleh responden. Responden mengalami rata-rata merasa kerja berlebihan, diikuti dengan energi yang banyak terkuras, sangat lelah, hingga tenaga yang terkuras untuk hal hal lain. Kondisi ini sesuai yang disampaikan oleh (Sari et al., 2021) bahwa banyaknya tuntutan pekerjaan pada seorang guru seperti perencanaan, pelaksanaan, penilaian hasil belajar siswa, mengajar dan melatih siswa, serta melakukan tugas tambahan baik luring ataupun daring dapat menguras energi dan

menimbulkan kelelahan yang tinggi. Selain itu ada aspek ngantuk yang memiliki rata-rata tinggi. Dimana responden merasakan semasa pandemi covid-19 ingin segera tidur secepatnya, mengantuk, sering menguap, pandangan buyar karena mengantuk, dan merasa malas (Gunawan, 2021)

Aspek ketidaknyamanan fisik memiliki tingkat kelelahan yang tergolong sedang, dimana responden mengalami otot menegang, merasakan nyeri, merasa kram di beberapa bagian tubuh, merasa kaku di persendian dan tubuh mengalami kesakitan. Aspek mengerahkan tenaga fisik juga berada dalam tingkatan sedang, responden mengalami banyak berkeringat, tubuh terasa hangat seperti mau demam, agak sesak, beberapa responden merasakan jantung berdebar-debar, dan nafas tersengal-sengal. Aspek terendah adalah kekurangan motivasi, hal ini terjadi karena Bapak/Ibu guru selalu terpacu untuk ingin memberikan pengetahuan yang terbaik kepada siswa. Selain dari itu, bagi Bapak/Ibu melihat siswa yang kehilangan minat belajar dan tidak suka belajar membuat Bapak/Ibu guru sendiri khawatir dan ingin memberikan yang terbaik untuk mengembalikan kembali niat belajar siswa (Lie & Triposa, 2021)

KESIMPULAN

Pengukuran tingkat beban mental kerja dengan menggunakan metode NASA-TLX menunjukkan bahwa Bapak dan Ibu guru di SMP Maitreyawira Batam memiliki tingkat beban mental kerja yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata skor NASA-TLX sebesar 87,33 atau dalam kategori tingkat beban mental sangat tinggi. Sedangkan pengukuran tingkat kelelahan kerja dengan menggunakan metode SOFI menunjukkan bahwa Bapak dan Ibu guru di SMP Maitreyawira Batam memiliki tingkat kelelahan dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata skor SOFI sebesar 62,57 atau dalam tingkat kelelahan sedang (50-100).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. D. (2020). Pengukuran Beban Mental Dan Kelelahan Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Menggunakan Metode Nasa-Tlx Dan Sofi. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Åhsberg, E. (1998). Perceived Fatigue Related To Work. *Psychology, 19*(National Institute For Working Life).
- Astuti, M. (2021). Analisis Efektifitas Penyelenggaraan Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Integrated Elementary Education, 1*(1). <https://doi.org/10.21580/Jieed.V1i1.7224>
- Bommer, S. C., & Fendley, M. (2018). A Theoretical Framework For Evaluating Mental Workload Resources In Human Systems Design For Manufacturing Operations. *International Journal Of Industrial Ergonomics, 63*. <https://doi.org/10.1016/J.Ergon.2016.10.007>
- Gunawan, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Guru Sekolah Menengah Atas (Sma) Dalam Kondisi Work From Home (Wfh). *Skripsi, 14*(1).

- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development Of Nasa-Tlx (Task Load Index): Results Of Empirical And Theoretical Research. *Advances In Psychology*, 52(C). [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9)
- Hutagaol, A. S. R. (2021). Analisis Kesulitan Guru Matematika Kelas Vii Dalam Menerapkan Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Di Smp Nusantara Indah. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika Jakarta*, 3(2). <https://doi.org/10.21009/Jrpmj.V3i2.22263>
- Lie, G., & Triposa, R. (2021). Peran Guru Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2(1). <https://doi.org/10.38189/Jan.V2i1.89>
- Kemendes, R. (2021). Ayo Cegah Covid-19 Dengan Protokol Kesehatan 5m Dan Vaksinasi. Dipetik Oktober 20, 2022, Dari https://promkes.kemkes.go.id/detail_video/ayocegah-covid-19-dengan-protokol-kesehatan-5m-dan-vaksinasi
- Longo, L., Wickens, C. D., Hancock, P. A., & Hancock, G. M. (2022). Human Mental Workload: A Survey And A Novel Inclusive Definition. In *Frontiers In Psychology* (Vol. 13). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883321>
- Moray, N. E. (1979). Mental Workload - Its Theory And Measurement. In *Contemporary Psychology* (Vol. 25, Issue 2).
- Mu'arif, A. N., Andriyansah, R., Nataliasari, D., Rahmin, S., Kurniawati, S., & Darmadi, D. (2021). Kesulitan Pembelajaran Daring Matematika Saat Pandemi Covid-19 Pada Siswa Smp Kelas Viii. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 3(2). <https://doi.org/10.31004/Jpdk.V3i2.1787>
- Nasution, S. (2017). Variabel Penelitian. *Raudhah*, 05(02).
- Orlian, M., & Ratna, R. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Tenaga Kerja Wanita Dan Kotribusi Pendapatan (Studi Kasus Pada Usaha Belah Pinang Di Desa Paya Rangkuluh Kecamatan Kuta Blang Kabupaten Bireuen). *Jurnal Ekonomi Pertanian Unimal*, 3(2). <https://doi.org/10.29103/Jepu.V3i2.3187>
- Perwiraningsih, J. P. (2020). Gambaran Risiko Stres Kerja Pada Guru Kelas 6 Sd Negeri Se-Kecamatan Banyuwangi. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (Makma)*, 3(1). <https://doi.org/10.32672/Makma.V3i1.1483>
- Prawanti, L. T., & Sumarni, W. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Unnes*.
- Sari, D. R., Akbar, K. A., & Nafikadini, I. (2021). Perbedaan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Guru Sdn Dengan Guru Slbn. *Journal Of Industrial Hygiene And Occupational Health*, 5(2). <https://doi.org/10.21111/Jihoh.V5i2.5181>