

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dapat diambil kesimpulan dari hasil analisis, pengolahan dan pembahasan terkait beban kerja mental pada dosen menggunakan metode NASA-TLX sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 123 responden dan dikelompokkan menjadi 10 kelompok memiliki kategori yang rata-rata beban kerja mental tinggi disetiap indikator dilihat dari jumlah nilai produk diantaranya, beban kerja yang dikategori *Effort* (EF) yaitu kelompok (Wakil Rektor dengan skor 360, Dekan skor 360, Wakil Dekan 333, Kaprodi 215, Dosen 210); kategori *Temporal Demand* (TD) terdapat pada kelompok (Sekprodi dengan skor 316, Ketua Kelompok 268, Ketua Urusan 212, Kaprodi skor 215); dan kategori *Frustration Level* (FR) terdapat pada kelompok (Staff dengan skor 240). Dapat dikatakan nilai produk yang dominan cukup tinggi berada pada jabatan Wakil Rektor dan Dekan.
2. Pada pengukuran beban kerja mental dengan metode NASA-TLX dilihat dari 6 indikator yaitu *Mental Demand* (MD), *Physical Demand* (PD), *Temporal Demand* (TD), *Own Performance* (OP), *Frustration Level* (FR), *Effort* (EF). Diketahui dari tiap-tiap indikator memiliki penyebab kerja, Tetapi pada penelitian ini terdapat 3 indikator yang tinggi dan paling dominan di indikator *Effort* yang dikatakan berkategori tinggi pada kelompok (Wakil Rektor, Dekan, Dosen, dan Kaprodi) sehingga harus melakukan usaha yang lebih banyak untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan. Pada *Temporal Demand* (TD) juga berkategori tinggi (Sekretaris Prodi, Ketua Kelompok, Ketua Urusan, Kaprodi, Kepala Bagian) disebabkan oleh tekanan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan yang didapatkan, serta *Frustration Level* (FR) terdapat pada kelompok (Staff) dikarenakan dosen memiliki banyak pekerjaan yang membutuhkan waktu, fikiran untuk menyelesaikan berbagai jenis pekerjaan dengan cepat dan baik sehingga dapat menimbulkan stress dalam bekerja. Dilanjutkan dengan

melakukan Uji regresi dengan *Ryan-Joiner* didapatkan hasil koefisien skor jabatan dijalar pertanggungjawaban (atas) sebesar - 0,900 , dan hasil koefisien dijalar instruksi (bawah) sebesar 0,771 sehingga menunjukkan tidak ada pengaruh kedua variabel tersebut dengan struktur organisasi yang diduduki setiap kelompok baik dari segi struktural dan non-struktural, serta rata-rata WWL dari 10 kelompok jabatan tersebut beban kerjanya rata-rata tinggi.

## **5.2. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disarankan yaitu sebagai berikut :

1. Dalam penelitian selanjutnya dapat memberi solusi perbaikan dan menganalisis sebab dan akibatnya dari beban kerja mental pada dosen.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis hubungan dari beberapa variabel yang berpengaruh.