

ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX DAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PERUM DAMRI JEMBER

**DWI SOFIANA AYUNINGTYAS-25000118140303
2022-SKRIPSI**

Perum DAMRI Jember merupakan perusahaan transportasi milik negara yang menunjukkan penurunan kinerja dalam lima tahun terakhir. Karyawan Perum DAMRI Jember mengalami beberapa keluhan seperti jenuh, pusing, cemas, khawatir, dan tertekan oleh pekerjaan. Hal tersebut berkaitan erat dengan beban kerja mental dan stres kerja. Tujuan penelitian untuk menganalisis beban kerja mental dan stres kerja pada karyawan Perum DAMRI Jember. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam untuk menganalisis faktor yang menjadi penyebab stres kerja dan beban kerja mental. Subjek penelitian merupakan karyawan Perum DAMRI Jember. Pengukuran beban kerja mental menggunakan *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX). Stres kerja diukur menggunakan Survei Diagnosis Stres Kerja (SDSK). Hasil penelitian beban kerja mental semua informan pada kategori tinggi. Stres kerja semua informan memiliki derajat stres rata-rata sedang. Terdapat persamaan pada semua informan memiliki derajat stres kerja ringan pada ketaksaan peran dan memiliki derajat stres kerja sedang pada konflik peran, beban berlebih kuantitatif, beban berlebih kualitatif, serta pengembangan karir. Terdapat perbedaan derajat stres kerja pada tanggung jawab terhadap orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa beban berlebih dan tanggung jawab merupakan sumber stres kerja. Sedangkan faktor yang paling berpengaruh terhadap beban kerja mental karyawan dan berhubungan dengan stres kerja yaitu jenis pekerjaan dan situasi kerja yang mengharuskan karyawan selalu siap bekerja dan bertanggung jawab dalam pekerjaan yang menjadi tugasnya maupun pekerjaan tambahan lain dikarenakan sumber daya manusia yang terbatas.

Kata Kunci : Beban Kerja Mental, Stres Kerja, Perum DAMRI Jember