

GAMBARAN BEBAN KERJA DAN RISIKO GANGGUAN MENTAL PADA KARYAWAN ADMINISTRASI DI PT XYZ TAHUN 2023

Neki, Fierdania Yusvita, Veza Azteria, Rini Handayani

“Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul”

nekinabhan1601@student.esaunggul.ac.id

ABSTRACT

Administrative employees at PT XYZ experience various kinds of Mental Workload problems and the risk of mental disorders such as Depression, Anxiety and Job Stress. This is due to the increasing number of sales and the demand for updated work tools in today's digital era. This study aims to determine the description of workload and the risk of mental disorders. This research method is quantitative research with descriptive cross sectional research design. The technique used is the total sampling technique (sampling technique with the same amount as the existing population). The sample used in this study were 50 administrative employees. This study uses a standard questionnaire of Workload using the National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASA TLX), and a standard questionnaire to measure the Risk of Mental Disorders, namely the Depression Anxiety and Stress Scale 21 (DASS 21). The results of this study indicate a picture of mental workload with the highest proportion of respondents experiencing High Workload, namely 42 respondents (84%), which means that the dominant factor resulting from high mental workload in respondents is Performance (P), namely how much success a person has at work and how satisfied with the results of his work. The highest proportion of respondents did not experience depression, namely 45 respondents (90%), which means that they can judge themselves not to despair and there is no decrease in the value of life, the highest proportion of respondents did not experience anxiety, namely 44 respondents (88%), which means that they can judge autonomic stimuli, and there is no subjective experience affecting feelings of anxiety, and the highest proportion of respondents experiencing moderate stress, namely 17 respondents (34%), which means that they can judge feelings of nervousness, there is a sense of difficulty relaxing and lack of patience in self-control. From these results, management can add employees who have the highest mental workload along with increasing sales targets. Employees pay more attention to mental health, especially the level of workload and work stress they experience by conducting coaching and counseling to related departments.

Keywords: Workload, Risk of Mental Disorders, NASA-TLX Method and DASS-21 Method

ABSTRAK

Karyawan administrasi di PT XYZ mengalami berbagai macam permasalahan Beban Kerja Mental dan Risiko Gangguan Mental seperti Depresi, Kecemasan dan Stress Kerja. Hal ini dikarenakan meningkatnya jumlah penjualan dan permintaan akan untuk *update tool* kerja di era digital saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran beban kerja dan risiko gangguan mental. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional deskriptif. Teknik yang digunakan yaitu teknik total sampling (teknik pengambilan sampel dengan jumlah yang sama dengan populasi yang ada). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah karyawan Administrasi yang berjumlah 50 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner baku Beban Kerja menggunakan *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASA TLX)*, dan kuesioner baku untuk mengukur Risiko Gangguan Mental yaitu *Depression Anxiety and Stress Scale 21 (DASS 21)*. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran beban kerja mental dengan proporsi tertinggi responden mengalami Beban Kerja Tinggi yakni sebanyak 42 orang responden

(84%) dapat diartikan bahwa faktor dominan yang diakibatkan dari beban kerja mental yang tinggi pada responden adalah *Performance (P)* yaitu seberapa besar keberhasilan seseorang di dalam pekerjaan dan seberapa puas dengan hasil kerjanya. Risiko Gangguan Mental proporsi tertinggi responden Tidak Mengalami Depresi yakni sebanyak 45 orang responden (90%) dapat diartikan bahwa bisa menilai diri untuk tidak putus asa dan tidak terdapat penurunan nilai hidup, proporsi tertinggi responden Tidak Mengalami Cemas yakni sebanyak 44 orang responden (88%) diartikan bahwa bisa menilai rangsangan autonomi, dan tidak terdapat pengalaman subjektif mempengaruhi perasaan cemas, dan proporsi tertinggi responden mengalami Stress Sedang yakni sebanyak 17 orang responden (34%) dapat diartikan bahwa bisa menilai perasaan gemetar, terdapat rasa kesukaran untuk bersantai dan kurang sabar dalam mengontrol diri. Dari hasil tersebut Manajemen bisa melakukan penambahan Karyawan bagi yang memiliki beban kerja mental paling tinggi seiring dengan target penjualan yang meningkat. Karyawan lebih memperhatikan kesehatan mental, terutama tingkat beban kerja dan stress kerja yang mereka alami dengan melakukan *coaching and counseling* ke departemen terkait.

Kata kunci : Beban Kerja, Risiko Gangguan Mental, Metode NASA-TLX dan Metode DASS-21