

## **ABSTRAK**

Beban kerja mental merupakan suatu kondisi dimana tuntutan pekerjaan mental melebihi kapasitas otak untuk memenuhinya. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti stres, kelelahan, dan penurunan kinerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur beban kerja mental karyawan UD. XYZ menggunakan NASA-TLX. Metode ini merupakan metode yang digunakan untuk mengukur beban kerja mental secara subjektif, metode ini dikenal efektif dalam mengukur beban kerja mental dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti tugas, kelelahan dan tingkat stress. Penelitian dilakukan pada 40 karyawan UD. XYZ dengan menggunakan kuesioner NASA-TLX. Pengumpulan data dilakukan dari bulan Desember 2023 hingga Maret 2024. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis. Hasil penelitian ini ditemukan Karyawan pada bagian produksi memiliki skor rata-rata beban kerja mental 64 dan dapat dikategorikan memiliki beban kerja yang tinggi. Karyawan pada bagian mesin memiliki skor rata-rata beban kerja mental 65 dan dapat dikategorikan memiliki beban kerja mental yang tinggi. Karyawan pada bagian pengemasan memiliki skor rata-rata beban kerja mental 67,26 yang dapat dikategorikan memiliki beban kerja mental yang tinggi. Karyawan pada bagian sopir memiliki skor rata-rata beban kerja mental 62,7 yang dapat dikategorikan memiliki beban kerja mental yang tinggi. Pada karyawan bagian kepala gudang memiliki skor rata-rata beban kerja mental 71,35 yang dapat dikategorikan memiliki beban kerja mental yang tinggi. Analisis ini menggarisbawahi pentingnya manajemen yang efektif untuk mengelola dan mengurangi beban kerja mental melalui perbaikan lingkungan kerja, pengaturan shift yang lebih baik, dan program kesejahteraan karyawan, guna meningkatkan kinerja dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kata kunci : Beban Kerja Mental, Kinerja Karyawan, NASA-TLX