

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dan tren kerja jarak jauh (*remote*) telah mendorong peningkatan jumlah pekerja di sektor *dropshipping* berbasis *e-commerce*. *Dropshipping* menawarkan fleksibilitas pada sistem kerja mereka, namun sistem kerja ini juga menimbulkan tantangan berupa beban kerja mental yang cukup tinggi. Pada penelitian kali ini, penelitian ditujukan untuk mengukur dan menganalisis beban kerja mental pada pekerja *remote Dropshipper* menggunakan metode *subjective workload assessment technique* melalui pendekatan teknik *prototyping*. SWAT mengevaluasi adanya beban kerja berdasarkan tiga dimensi utama, yaitu T (*time load*), E (*effort load*), dan S (*stress load*). Pengumpulan data dilakukan melalui pengurutan 27 kartu SWAT oleh 30 pekerja *Dropshipper* yang terdiri dari pekerja *part-time* dan *full-time*. Pengolahan data di uji menggunakan *Spearman Rank's Order Correlation* yang berfungsi untuk menunjukkan adanya hubungan antara urutan kartu beban kerja dengan tiga dimensi SWAT. Hasil uji menunjukkan bahwa dimensi T (*time load*) merupakan beban kerja paling dominan dirasakan oleh mayoritas pekerja *Dropshipper*. Temuan ini divalidasi melalui wawancara langsung yang memperkuat bahwa tekanan waktu menjadi isu utama dalam pola kerja *Dropshipper*. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti merancang sebuah rancangan sistem kerja usulan berbasis pengaturan waktu dan alur aktivitas kerja yang terstruktur sebagai solusi ergonomis untuk menurunkan beban kerja mental. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan pengembangan sistem kerja yang lebih adaptif dan berkelanjutan dalam konteks pekerjaan *remote*.

Kata Kunci : Beban Kerja Mental, Pekerja *Remote*, *Dropshipper*, *E-commerce*, SWAT, Teknik *Prototyping*, *Spearman Rank's Order Correlation*.