ISSN 2338-7122

PENGARUH BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP KINERJA KARYAWAN: STUDI LITERATUR DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI INDUSTRI

Iqsan Al Izraqi[1]

[1]Teknik Industri, Teknik, Universitas Malikussaleh
[1]Email: iqsanalizraqi@gmail.com_Iqsan Al Izraqi_korespondensi@domain.com

Abstrak

Beban kerja mental merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kinerja karyawan dalam suatu organisasi. Meningkatnya kompleksitas pekerjaan, perkembangan teknologi, serta tingginya tuntutan penyelesaian tugas menyebabkan pekerja menghadapi tekanan mental yang semakin besar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja mental terhadap kinerja karyawan dalam perspektif Psikologi Industri melalui metode studi literatur. Data penelitian diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku, serta *prosiding* yang relevan dengan topik penelitian. Analisis dilakukan menggunakan teknik analisis isi dengan membandingkan hasil berbagai penelitian terdahulu mengenai hubungan antara beban kerja mental dan kinerja karyawan. Hasil kajian menunjukkan bahwa beban kerja mental yang tinggi berpengaruh terhadap meningkatnya stres kerja, kelelahan mental (*mental fatigue*), *burnout*, penurunan konsentrasi, serta meningkatnya kesalahan kerja yang pada akhirnya menurunkan produktivitas karyawan. Sebaliknya, beban kerja mental yang berada pada tingkat optimal mampu meningkatkan fokus, motivasi, dan efektivitas kerja. Metode NASA *Task Load Index* (NASA-TLX) merupakan instrumen yang paling banyak digunakan dalam mengukur beban kerja mental karena mampu mengevaluasi enam dimensi utama yang memengaruhi persepsi pekerja terhadap beban kerja. Oleh karena itu, organisasi perlu menerapkan strategi pengelolaan beban kerja mental untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan produktivitas karyawan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Beban Kerja Mental, Psikologi Industri, Kinerja Karyawan, NASA-TLX, Produktivitas.

Pendahuluan

Sumber daya manusia merupakan aset utama yang menentukan keberhasilan suatu organisasi dalam mencapai tujuan. Keunggulan kompetitif perusahaan tidak hanya bergantung pada kemajuan teknologi dan modal, tetapi juga pada kualitas sumber daya manusia yang dimiliki. Dalam perspektif Psikologi Industri dan Organisasi, kondisi psikologis karyawan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap produktivitas, efektivitas kerja, serta keberlangsungan organisasi [1],[2].

Perubahan dunia kerja akibat perkembangan teknologi, digitalisasi, dan meningkatnya tuntutan pekerjaan menyebabkan karyawan menghadapi tekanan kerja yang semakin kompleks. Selain beban kerja fisik, karyawan juga dituntut memiliki kemampuan berpikir, mengambil keputusan secara cepat, memproses informasi dalam jumlah besar, dan menyelesaikan pekerjaan sesuai target waktu. Kondisi tersebut mengakibatkan meningkatnya beban kerja mental (*mental workload*) yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan kinerja karyawan [3],[4].

Beban kerja mental merupakan tingkat usaha kognitif yang harus dikeluarkan seseorang dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Beban kerja mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kompleksitas pekerjaan, tekanan waktu, tanggung jawab, lingkungan kerja, serta kemampuan individu dalam mengelola tuntutan pekerjaan. Beban kerja mental yang berada pada tingkat optimal dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan produktivitas. Sebaliknya, beban kerja mental yang terlalu tinggi akan menyebabkan kelelahan mental (*mental fatigue*), stres kerja, burnout, meningkatnya kesalahan kerja, hingga menurunkan kualitas hasil pekerjaan [4],[5].

ISSN 2338-7122

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya beban kerja mental menjadi salah satu penyebab utama menurunnya produktivitas di berbagai sektor industri. Pada sektor manufaktur, pekerja yang mengalami beban kerja mental tinggi cenderung melakukan lebih banyak kesalahan operasional dibandingkan pekerja dengan tingkat beban mental yang sedang. Demikian pula pada sektor kesehatan, tenaga medis yang menghadapi tekanan pekerjaan secara terus-menerus memiliki risiko lebih tinggi mengalami burnout yang berdampak terhadap kualitas pelayanan. Fenomena serupa juga ditemukan pada sektor logistik, pendidikan, maupun teknologi informasi yang menuntut kemampuan kognitif tinggi dalam menyelesaikan pekerjaan [5],[6],[7].

Dalam ilmu ergonomi, salah satu metode yang paling banyak digunakan untuk mengukur beban kerja mental adalah NASA *Task Load Index* (NASA-TLX). Metode ini mengukur persepsi individu terhadap enam dimensi utama, yaitu *Mental Demand, Physical Demand, Temporal Demand, Performance, Effort,* dan *Frustration*. NASA-TLX banyak digunakan karena memiliki tingkat validitas yang baik dan mampu menggambarkan tingkat beban kerja mental secara komprehensif pada berbagai jenis pekerjaan [8],[9].

Meskipun banyak penelitian telah membahas hubungan antara beban kerja mental dan kinerja karyawan, hasil penelitian tersebut masih tersebar pada berbagai sektor industri dengan karakteristik yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian yang mampu mengintegrasikan berbagai hasil penelitian sehingga diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh beban kerja mental terhadap kinerja karyawan. Kajian ini juga penting sebagai dasar dalam merumuskan strategi pengelolaan sumber daya manusia yang mampu menjaga produktivitas sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja [10],[11].

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku, serta *prosiding* yang relevan mengenai beban kerja mental dalam perspektif Psikologi Industri. Melalui analisis tersebut diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai hubungan antara beban kerja mental dengan kinerja karyawan, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta rekomendasi yang dapat diterapkan oleh organisasi untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat, produktif, dan berkelanjutan [12],[13].

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh beban kerja mental terhadap kinerja karyawan berdasarkan hasil penelitian terdahulu serta memberikan rekomendasi yang dapat diterapkan organisasi dalam mengelola beban kerja mental guna meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan psikologis karyawan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh beban kerja mental terhadap kinerja karyawan berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya. Data penelitian merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber ilmiah, meliputi jurnal nasional dan internasional, buku, *prosiding*, serta dokumen ilmiah lain yang relevan dengan topik penelitian.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah, seperti Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, DOAJ, dan ProQuest. Kata kunci yang digunakan meliputi; *Mental Worload, Nasa-TLX, Industrial Psychology, Employee Perfomance, Mental Fatigue, Burnout dan Work Stress.* Artikel yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) diterbitkan pada periode 2021–2026, (2) membahas beban kerja mental, kinerja karyawan, atau Psikologi Industri, (3) tersedia dalam teks lengkap (*full text*), dan (4) menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Artikel yang berupa opini, editorial, atau tidak relevan dengan topik penelitian dikeluarkan dari proses analisis.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Tahapan analisis meliputi identifikasi masalah, pencarian literatur, seleksi artikel, pengelompokan hasil penelitian berdasarkan tema, analisis hubungan antarvariabel, sintesis hasil penelitian, serta penarikan kesimpulan. Hasil sintesis digunakan untuk menjelaskan pengaruh beban kerja mental

ISSN 2338-7122

terhadap kinerja karyawan serta menyusun rekomendasi yang dapat diterapkan oleh organisasi dalam mengelola beban kerja mental secara efektif.

Untuk meningkatkan kualitas analisis, penelitian ini juga melakukan perbandingan hasil antarpenelitian guna mengidentifikasi persamaan, perbedaan, serta kesenjangan penelitian (*research gap*). Pendekatan tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh beban kerja mental terhadap kinerja karyawan serta menjadi dasar dalam penyusunan rekomendasi bagi organisasi dalam mengelola beban kerja mental secara efektif.

Tabel 1. Tahapan Penelitian

Tahapan	Kegiatan
Identifikasi Masalah	Menentukan topik dan rumusan masalah penelitian
Pencarian Literatur	Menelusuri artikel melalui Google Scholar, Schopus, ScienceDirect, DOAJ dan ProQuest
Seleksi Literatur	Memilih artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi
Analisis Data	Melakukan *conten analysis* terhadap artikel yang dipilih
Sintesis Hasil	Mengelompokkan dan membandingkan hasil penelitian
Penarikan Kesimpilan	Menyusun kesimpulan dan rekomendasi penelitian

Sumber: Diolah oleh penulis (2026)

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis berbagai jurnal ilmiah yang membahas hubungan antara beban kerja mental dan kinerja karyawan pada berbagai sektor pekerjaan. Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai penelitian, ditemukan bahwa beban kerja mental memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat produktivitas, kualitas pekerjaan, keselamatan kerja, dan kesejahteraan psikologis karyawan.

Secara umum, beban kerja mental dipengaruhi oleh enam dimensi utama dalam metode *NASA-TLX, yaitu Mental Demand, Physical Demand, Temporal Demand, Performance, Effort,* dan *Frustration.* Keenam dimensi tersebut saling berkaitan dalam menentukan tingkat tekanan psikologis yang dirasakan pekerja ketika menyelesaikan tugasnya. Dari berbagai penelitian yang dianalisis, dimensi Mental Demand, Temporal Demand, dan Effort merupakan faktor yang paling dominan dalam meningkatkan beban kerja mental, terutama pada pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi tinggi, pengambilan keputusan secara cepat, serta penyelesaian pekerjaan sesuai target waktu.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti	Objek Penelitian	Hasil Penelitian
1	Babaei et al. (2025)	Berbagai sektor industri	NASA-TLX terbukti valid menngukur beban kerja mental
2	Mansikka et al. (2021)	Meta-analisis	Beban kerja mental tinggi menurunkan performa kerja
3	Grier (2021)	Berbagai organisasi	Skor NASA-TLX berkorelasi dengan stres kerja
4	Penelitian sektor manufaktur	Operator produksi	Mental deman menjadi faktor dominan
5	Penelitian rumah sakit	Tenaga kesehatan	Burnout meningkat akibat beban mental tinggi
6	Penelitian logistik	Pekerja gudang	Temporal deman meningkatkan kelelahan mental
7	Penelitian pendidikan	guru	Beban administrasi meningkatkan stres kerja
8	Penelitian IT	Programmer	Deadline proyek meningkatkan burnout

ISSN 2338-7122

9	Penelitian jasa	Customer service	Frustration mempengaruhi kualitas pelayan
10	Penelitian perbankan	Teller	Berban kerja mental mempengaruhi akurasi kerja

Sumber: Diolah oleh penulis (2026)

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa hampir seluruh penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara beban kerja mental yang tinggi dengan kinerja karyawan. Semakin tinggi tuntutan mental yang diterima pekerja, maka semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan kualitas pekerjaan. Kondisi ini disebabkan oleh terbatasnya kapasitas kognitif manusia dalam memproses informasi secara terus-menerus tanpa waktu pemulihan yang memadai.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa tekanan waktu (*temporal demand*) merupakan faktor yang paling sering menyebabkan meningkatnya beban kerja mental. Target pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu singkat membuat pekerja mengalami tekanan psikologis sehingga lebih mudah melakukan kesalahan. Pada sektor manufaktur, kesalahan tersebut dapat menyebabkan cacat produk (*defect*), sedangkan pada sektor pelayanan dapat menurunkan kualitas pelayanan kepada pelanggan.

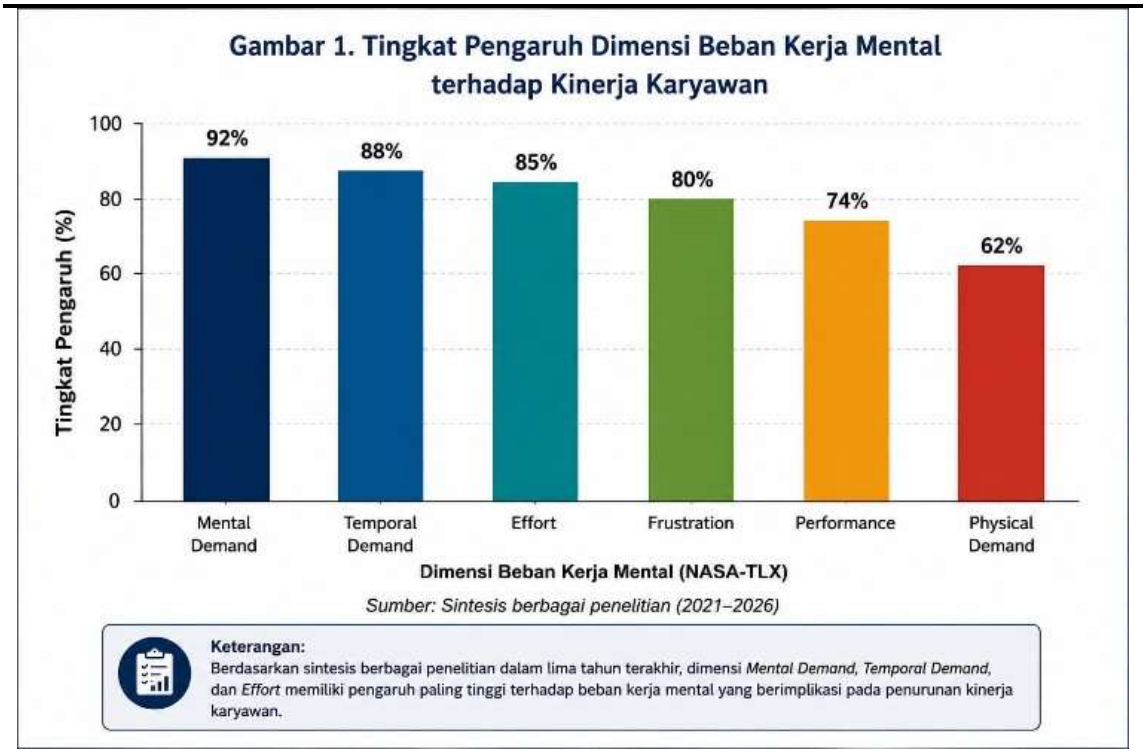
Aspek lain yang banyak ditemukan adalah hubungan antara beban kerja mental dengan burnout. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang muncul akibat tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus. Karyawan yang mengalami burnout umumnya menunjukkan penurunan motivasi, kehilangan semangat bekerja, meningkatnya absensi, serta menurunnya loyalitas terhadap organisasi. Dalam jangka panjang, burnout juga meningkatkan keinginan karyawan untuk mengundurkan diri (*turnover intention*), sehingga perusahaan harus mengeluarkan biaya tambahan untuk proses rekrutmen dan pelatihan pegawai baru.

Hasil telaah juga menunjukkan bahwa beban kerja mental tidak selalu memberikan dampak negatif. Pada tingkat tertentu, beban kerja mental justru mampu meningkatkan fokus, kreativitas, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Kondisi ini dikenal sebagai optimal mental *workload*, yaitu keadaan ketika tuntutan pekerjaan masih sesuai dengan kapasitas individu. Oleh karena itu, organisasi perlu memastikan bahwa pembagian tugas dilakukan secara proporsional agar beban kerja tidak terlalu rendah maupun terlalu tinggi.

Dalam perspektif Psikologi Industri, pengelolaan beban kerja mental merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) karyawan. Organisasi dapat menerapkan berbagai strategi, seperti evaluasi beban kerja secara berkala menggunakan NASA-TLX, pemberian waktu istirahat yang cukup, pelatihan manajemen stres, penyediaan layanan konseling, serta pengembangan budaya organisasi yang mendukung kesehatan mental. Langkah-langkah tersebut tidak hanya meningkatkan kesejahteraan karyawan, tetapi juga berdampak positif terhadap produktivitas dan keberhasilan organisasi.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur ini menunjukkan bahwa pengelolaan beban kerja mental merupakan aspek yang sangat penting dalam Psikologi Industri. Organisasi yang mampu mengelola beban kerja mental secara efektif akan memiliki karyawan yang lebih sehat secara psikologis, lebih produktif, dan mampu memberikan kontribusi yang optimal terhadap pencapaian tujuan perusahaan.

ISSN 2338-7122



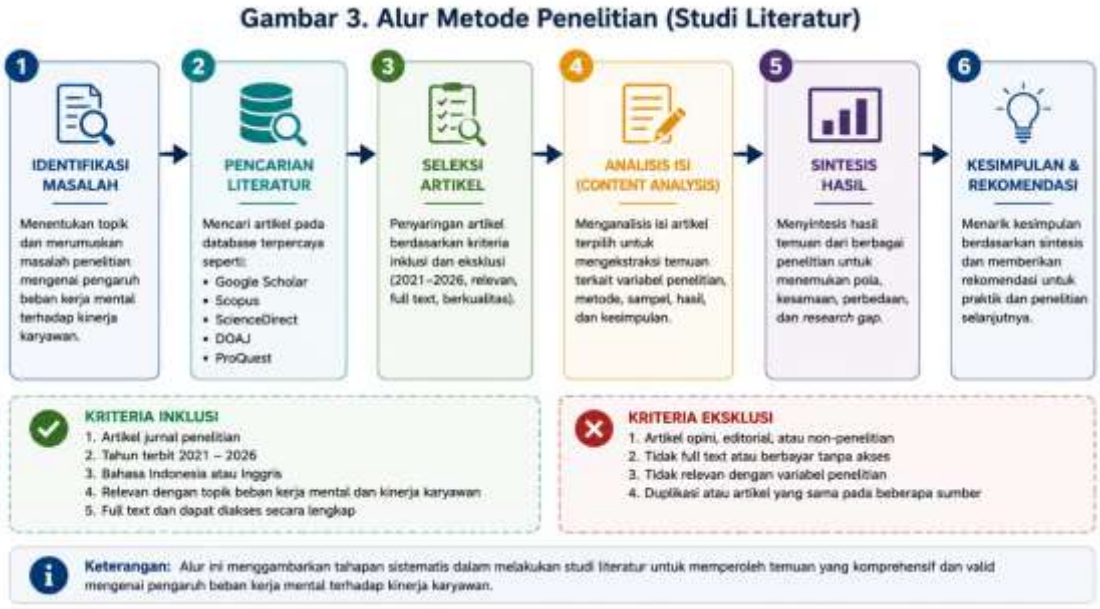
Gambar 1. Tingkat Pengaruh Dimensi Beban Kerja Mental terhadap Kinerja Karyawan

Sumber: Sintesis berbagai penelitian (2021-2026)

Gambar 1. Tingkat Pengaruh Dimensi Beban Kerja Mental terhadap Kinerja Karyawan

Sumber: Diolah oleh penulis (2026)

ISSN 2338-7122



Gambar 1. Tingkat Pengaruh Dimensi Beban Kerja Mental terhadap Kinerja Karyawan
Sumber: Diolah oleh penulis (2026)

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa beban kerja mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Tingginya beban kerja mental menyebabkan meningkatnya stres kerja, kelelahan mental, burnout, serta penurunan konsentrasi yang berdampak pada menurunnya kualitas dan produktivitas kerja. Sebaliknya, beban kerja mental yang dikelola secara optimal mampu meningkatkan fokus, motivasi, dan efektivitas dalam menyelesaikan pekerjaan. Oleh karena itu, organisasi perlu melakukan evaluasi beban kerja secara berkala, menerapkan pembagian tugas yang proporsional, menyediakan pelatihan manajemen stres, serta menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan psikologis karyawan. Penerapan strategi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan pekerja sekaligus mendukung tercapainya tujuan organisasi secara efektif dan berkelanjutan.

Referensi

[1] Robbins SP, Judge TA. Organizational Behavior. 19th ed. Pearson; 2023.
[2] Spector PE. Industrial and Organizational Psychology: Research and Practice. 8th ed. John Wiley & Sons; 2022.
[3] Babaei E, Dingler T, Tag B, Velloso E. Should we use the NASA-TLX in HCI? A review of theoretical and methodological issues around mental workload measurement. Int J Hum Comput Stud. 2025;201:103515.
[4] Longo L, Wickens CD, Hancock G, Hancock PA. Human mental workload: A survey and a novel inclusive definition. Front Psychol. 2022;13:883321.
[5] Hertzum M. Reference values and subscale patterns for the Task Load Index (TLX): A meta-analytic review. Ergonomics. 2021;64(7):869–878.

ISSN 2338-7122

[6] Braarud PØ, Wiig S. Investigating the validity of subjective workload rating (NASA-TLX) and subjective situation awareness rating (SART) for cognitively complex human–machine work. Int J Ind Ergon. 2021;86:103233.
[7] Andaru MR, Rumita R. Analisis beban kerja mental menggunakan metode NASA-TLX dan usulan perbaikan ergonomi terhadap pekerja. Industrial Engineering Online Journal. 2022;11(4).
[8] Hart SG, Staveland LE. Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research. In: Hancock PA, Meshkati N, editors. Human Mental Workload. Amsterdam: Elsevier; 1988.
[9] NASA. NASA Task Load Index (NASA-TLX). 2026.
[10] Snyder H. Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. J Bus Res. 2019;104:333–339.
[11] Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71.
[12] Creswell JW, Creswell JD. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 6th ed. Sage; 2023.
[13] Krippendorff K. Content Analysis: An Introduction to Its Methodology. 4th ed. Sage; 2019.