

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP KEBAHAGIAAN DI TEMPAT KERJA PADA KARYAWAN PT MITRA INOVASI GEMILANG TAHUN 2022

Andini Maulani Putri

Abstrak

Beban kerja mental yang tidak sesuai berdampak pada kebahagiaan karyawan di tempat kerja. Kebahagiaan karyawan di tempat kerja sangat berpengaruh terhadap kesuksesan dan performa organisasi dalam mencapai tujuan utama organisasi. Pekerja yang tidak bahagia akan berpengaruh terhadap rendahnya produktifitas, penurunan kinerja, meningkatnya *absenteeism* dan izin sakit, *fatigue*, *burnout*, dan timbulnya berbagai masalah kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan beban kerja mental terhadap kebahagiaan di tempat kerja pada karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dan dilaksanakan pada bulan Oktober – Desember 2022. Variabel independen penelitian yaitu beban kerja mental dan variabel covariat (usia, jenis kelamin, dan status pekerja). Populasi penelitian sebanyak 72 karyawan dengan metode sampling menggunakan total sampling dan terdapat kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 70 karyawan. Uji Analisis menggunakan regresi logistik sederhana dan *chi-square* untuk melihat hubungan dan tingkat risiko. Hasil uji menunjukkan variabel beban kerja mental kategori ringan (0,025) dan beban kerja mental kategori sedang (0,041) berhubungan dengan kebahagiaan karyawan di tempat kerja. Sedangkan untuk variabel covariat yaitu usia (0,394), jenis kelamin (0,455), dan status pekerja (0,005). Faktor yang berhubungan dengan kebahagiaan karyawan pada penelitian ini adalah beban kerja mental dan status pekerja. Selain itu, tingkat beban kerja mental karyawan PT Mitra Inovasi Gemilang berada pada kategori sedang. Penting adanya penilaian kemampuan karyawan terlebih dahulu sebelum memberikan beban kerja, adanya pelatihan dan pendidikan terkait manajemen stres, serta kebijakan yang mendukung kebahagiaan karyawan di tempat kerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Beban Mental, Kebahagiaan Kerja, Kepuasan Kerja

MENTAL WORKLOAD AND WORKPLACE HAPPINESS IN PT MITRA INOVASI GEMILANG EMPLOYEES, 2022

Andini Maulani Putri

Abstract

Employee happiness at work greatly influences the success and performance of the organization in achieving the organization's main goals. Unhappy workers will affect low productivity, decreased performance, increased absenteeism and sick leave, fatigue, burnout, and the emergence of various health problems. The urgency of the mental workload has increased since the existence of computerized technology, which demands employees' cognitive abilities. An inappropriate mental workload will affect employee happiness at work. This study aimed to examine the relationship between mental workload and workplace happiness among PT Mitra Inovasi Gemilang employees in 2022. The study was cross-sectional and took place between October and December of 2022. The independent variables of this study consisted of mental workload and covariate variables (age, gender, and employment status). With inclusion and exclusion criteria, the study population was 72 people, so the sample size was 70 people. Data analysis was univariate and bivariate using the chi-square test. The results of the bivariate test showed that the mild category of mental workload (0.025) and the moderate category of mental workload (0.041) were related to employee workplace happiness. As for the covariate variables, namely age (0.394), gender (0.455), and employment status (0.005). Factors related to employee happiness in this study are mental workload and worker status. In addition, PT Mitra Inovasi Gemilang's employees' mental workload is in the moderate category. It is important to assess employee capabilities first before assigning workload, training and education related to stress management, and policies that support employee workplace happiness.

Keywords: Workload, Mental Workload, Workplace Happiness, Job Satisfaction