

**ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL DENGAN
MENGUNAKAN METODE NASA-TLX DAN MASLACH
BURNOUT INVENTORY PADA PT. XYZ (STUDI KASUS
EKSITU DUMPING KALIMANTAN TIMUR)**

Raihan Ahmad Widiarto

ABSTRAK

Kinerja dan produktivitas individu dan organisasi sangat dipengaruhi oleh beban kerja. Beban kerja yang berlebihan dapat menjadi masalah serius bagi karyawan dan organisasi di dunia kerja yang semakin kompleks dan dinamis. Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan bahkan kecelakaan kerja, serta mempengaruhi kesehatan mental dan fisik karyawan serta kualitas dan keamanan barang dan jasa yang diproduksi oleh perusahaan. Kinerja dipengaruhi oleh beban kerja, tempat kerja, dan tingkat kelelahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kelelahan tim yang bekerja pada kegiatan *dumping* eksitu di PT. XYZ. Dalam penelitian ini, ada tiga variabel, dengan subkriteria masing-masing: beban kerja, tingkat kelelahan, dan lingkungan kerja. Dalam penelitian ini, subjeknya adalah seluruh anggota kru eksitu *dumping* yang beroperasi di kapal Balikpapan, yang berjumlah 32 orang. Untuk mengetahui apakah metode burnout inventory Maslach memengaruhi tingkat kelelahan pekerja, data dianalisis menggunakan NASA-TLX dan Borg CR10. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban mental adalah komponen yang memiliki pengaruh pada tingkat kelelahan pekerja di *dumping*.

Kata Kunci: *Burnout, Borg CR10, NASA-TLX, Maslach burnout inventory, Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Mental, Eksitu Dumping.*

***MENTAL WORKLOAD ANALYSIS USING NASA-TLX METHOD
AND MASLACH BURNOUT INVENTORY PT. XYZ (EAST
KALIMANTAN EKSITU DUMPING CASE STUDY)***

Raihan Ahmad Widiarto

ABSTRACT

The performance and productivity of individuals and organizations are greatly affected by workload. Excessive workload can be a serious problem for employees and organizations in an increasingly complex and dynamic world of work. Excessive workload can cause stress, burnout, and even workplace accidents, as well as affect the mental and physical health of employees as well as the quality and safety of goods and services produced by the company. Performance is affected by workload, workplace, and fatigue level. The purpose of this study was to identify factors that affect the level of fatigue of teams working on eksitu dumping activities at PT. XYZ. In this study, there were three variables, with their respective sub criteria: workload, fatigue level, and work environment. In this study, the subjects were all members of the eksitu dumping crew operating on the Balikpapan ship, totalling 32 people. To find out if Maslach's burnout inventory method affected worker burnout, the data was analyzed using NASA-TLX and Borg CR10. The results showed that mental load is a component that has an influence on the level of burnout of workers in dumping.

Keywords: *burnout, borg CR10, NASA-TLX, Maslach burnout inventory, physical workload, mental workload, eksitu dumping.*