

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu

Setyo Dwi Widyastuti¹, Bayu Sela Priyatna², Diyana³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu

Informasi Artikel

Diterima 21-10-2025

Disetujui 29-06-2026

Diterbitkan 30-06-2026

Kata Kunci

Beban Kerja Mental, Stres Kerja, PLN, Pekerja, Indramayu

e-ISSN

2613-9219

Akreditasi Nasional

SINTA 4

Keyword

Mental Workload, Work Stress, PLN, Workers, Indramayu

Corresponding author:

niamulwafa70@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Stres kerja menjadi salah satu masalah yang serius di Indonesia. Angka kejadian gangguan mental emosional sebesar 9,8% dan stres kerja yang fatal sebesar 35%. Secara teoritis, kedua masalah saling terkait, dan perlu diteliti pada pekerja di berbagai kondisi beban kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu. **Metode:** Penelitian cross sectional ini melibatkan populasi sebanyak 297 pekerja di 22 bagian. Subjek penelitian sebanyak 171 orang dipilih menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Data stres kerja dan beban kerja mental dikumpulkan melalui wawancara berbasis kuesioner yang mengacu pada HSE dan NASA TLX. Analisis data menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Sebagian besar pekerja memiliki beban kerja mental kategori tinggi dan mengalami stress kerja kategori sedang. Hasil uji Chi Square menunjukkan hubungan signifikan beban kerja mental dengan stres kerja ($p=0,001$). **Kesimpulan:** Beban kerja mental terkait dengan stres kerja pada pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu. **Saran:** Perusahaan harus mengimplementasikan program manajemen stres yang komprehensif dengan menyediakan pelatihan keterampilan dalam mengelola stres bagi pekerja, memberikan tuntutan kerja sesuai dengan kemampuan dan kapasitas pekerja, serta meningkatkan dukungan sosial dan pemberian *reward* untuk pekerja.

Abstract

Background: Work-related stress is a serious problem in Indonesia. The prevalence of emotional mental disorders stands at 9.8 per cent, whilst 35 per cent of work-related stress cases result in fatalities. Theoretically, these two issues are interrelated and require investigation amongst workers under various workload conditions. This study aims to determine the relationship between mental workload and work-related stress among workers at PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu. **Methods:** This cross-sectional study involved a population of 297 workers across 22 departments. A sample of 171 participants was selected using simple random sampling. Data on work-related stress and mental workload were collected via questionnaire-based interviews based on the HSE and NASA TLX scales. Data analysis was performed using the chi-square test. Results: The majority of workers had a high level of mental workload and experienced moderate levels of work-related stress. The results of the chi-square test indicated a significant association between mental workload and work-related stress ($p=0.001$). **Conclusion:** Mental workload is associated with work-related stress among workers at PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu. Recommendation: The company should implement a comprehensive stress management programme by providing skills training in stress management for workers, assigning work demands in line with workers' abilities and capacities, and enhancing social support and recognition for workers.

PENDAHULUAN

Berkembang pesatnya dunia perindustrian saat ini di seluruh negara dalam hal persaingan ekonomi juga harus diiringi dengan jaminan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). K3 bukan hanya kepentingan pekerja, tetapi juga menjadi kepentingan bersama baik itu untuk pekerja, pengusaha, maupun pemerintah. Jaminan K3 itu sendiri tercantum di Undang-Undang Nomor 01 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja yang di dalamnya menimbang bahwa setiap tenaga kerja berhak mendapatkan perlindungan atas keselamatan dalam melakukan pekerjaan untuk kesejahteraan hidup, meningkatkan produksi, dan juga produktivitas (1).

Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 05 Tahun 2018 tentang K3 Lingkungan Kerja yang memberikan pedoman mengenai nilai ambang batas (NAB) faktor fisika dan kimia, serta standar faktor biologi, ergonomi dan psikologi di tempat kerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman, sehat, dan nyaman (2). Berdasarkan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 02 Tahun 1980 tentang Pemeriksaan Kesehatan Tenaga Kerja dalam rangka penyelenggaraan K3 yang mewajibkan perusahaan melakukan pemeriksaan berkala minimal sekali dalam setahun, serta pemeriksaan sebelum bekerja dan pemeriksaan khusus jika diperlukan. Salah satu jenis pemeriksaan Kesehatan yang wajib dilakukan oleh Perusahaan terhadap pekerja adalah tes kesehatan mental (3).

Tes Kesehatan mental dilakukan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis salah satunya adalah stres kerja. Stres kerja merupakan respons fisik maupun emosional yang berasal dari dalam atau luar tubuh yang dapat menimbulkan dampak negatif mulai dari penurunan kondisi kesehatan hingga penyakit yang terjadi ketika tuntutan tugas tidak sesuai kemampuan, sumber daya, maupun keinginan pekerja (4)(5)(6). Stres kerja berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental seperti gangguan suasana hati, gangguan tidur, sakit perut, sakit kepala, dan gangguan hubungan sosial. Selain itu, stres kerja juga dapat meningkatkan risiko penyakit kronis, cedera di tempat kerja, dan kinerja (7).

World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa lebih dari setengah pekerja industri di negara maju mengalami stres kerja akibat dari pekerjaannya. Bahkan di Amerika Serikat terdapat kurang dari 11 juta pekerja mengalami stres kerja dan menyatakan bahwa stres kerja termasuk masalah besar (8). Stres kerja dapat dikategorikan dengan masalah mental maupun fisik. Stres kerja bisa disebabkan oleh banyak faktor, terdapat beberapa penelitian menunjukan stres kerja dapat dikaitkan dengan tuntutan pekerjaan, usia, masa kerja, beban kerja, dan juga kelelahan kerja (7).

Perkiraan dari Survei Angkatan Kerja di Inggris Raya menunjukkan bahwa jumlah total pekerja yang menderita stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan pada tahun 2022-2023 adalah 875.000 pekerja, dengan tingkat prevalensi 2.590 per 100.000 pekerja. Jumlah total hari kerja yang hilang akibat stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan pada tahun 2022-2023 adalah 17,1 juta hari setara dengan rata-rata 19,6 hari yang hilang per kasus. Hari kerja yang hilang per pekerja akibat stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan yang dilaporkan sendiri tidak menunjukkan tren yang jelas. Pada tahun 2022-2023, stres, depresi, atau kecemasan menyumbang 49% dari semua penyakit terkait pekerjaan dan 54% dari semua hari kerja yang hilang karena penyakit terkait pekerjaan (9).

Stres kerja masih menjadi salah satu masalah yang cukup serius di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian pada pekerja pada tahun 2020 diketahui bahwa angka gangguan mental emosional sebesar 9,8% dan stres kerja yang berakibat fatal sebesar 35% (10). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stres penduduk Indonesia sebesar 1,4%. Tiga provinsi prevalensi penduduk dengan gangguan stres tertinggi berada di provinsi Jawa Barat sebesar 3,3%, Kalimantan Timur sebesar 2,2%, dan Banten sebesar 1,7%. Kemudian, prevalensi stres terendah berada di provinsi Bali sebesar 0,2%, Kalimantan Tengah, Jambi dan Kepulauan Bangka sebesar 0,3% (11). Tingginya tuntutan pekerjaan, alur kerja yang kompleks, serta tujuan organisasi yang semakin tinggi membuat pekerja dituntut harus bekerja dengan maksimal. Tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat mengakibatkan tingginya pula suatu tekanan pekerjaan sehingga pada akhirnya dapat menimbulkan stres pada pekerja (12).

Berdasarkan data sekunder pada pemeriksaan dan pengujian psikologi karyawan yang dilakukan PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu pada tanggal 01 Oktober 2024 di 22 ruangan kerja/bagian diketahui sebanyak 53 responden yang mengalami stres kategori sedang dan sebanyak 25 responden mengalami stres kategori ringan.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi stres di tempat kerja yaitu faktor intrinsik pada pekerjaan (lingkungan kerja yang tidak nyaman, jam kerja panjang, tempat kerja tidak ergonomis, dll), faktor peran di dalam organisasi (beban kerja mental), faktor pengembangan karir (ketidakpastian pekerjaan, promosi berlebihan atau kurangnya promosi), faktor hubungan pekerjaan (kurangnya komunikasi antar pekerja), faktor struktur organisasi dan suasana kerja, serta faktor tuntutan yang berasal dari luar pekerjaan (4). Faktor penyebab stres kerja yaitu beban kerja berlebihan, tekanan waktu, supervisi yang buruk, lingkungan kerja tidak stabil, kurangnya umpan balik kinerja, keterbatasan wewenang, ketidakjelasan peran, konflik interpersonal dan antar kelompok, ketidakcocokan

nilai perusahaan dan karyawan, serta perubahan organisasi yang tidak terkelola dengan baik (13).

Salah satu beban kerja adalah beban kerja mental. Beban kerja mental didefinisikan selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum beban mental seseorang dalam kondisi termotivasi, beban kerja mental yang berlebihan akan menyebabkan terjadinya stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa beban kerja mental pekerja di area *boiler* PLTU X di Jawa Timur sebanyak 5 pekerja kategori beban kerja mental rendah, 12 pekerja kategori beban kerja mental sedang, 45 pekerja kategori beban kerja mental tinggi, dan 6 pekerja kategori beban kerja mental sangat tinggi. Mayoritas beban kerja mental tinggi dengan dimensi yang paling dominan adalah *own performance* (14). Demikian juga dengan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja di PT. PLN UP Makasar Selatan pada tahun 2025 diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan beban kerja mental dengan stres kerja (5).

Beban kerja fisik maupun mental sering menjadi faktor yang dapat menimbulkan terjadinya stres kerja karena paling umum dan menjadi alasan utama keluhan bagi pekerja dalam suatu organisasi. Beban kerja mental pada pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu belum pernah dilakukan pengukuran sebelumnya, beban kerja mental yang dialami pekerja bervariasi karena pekerjaan yang dilakukan juga berbeda, sehingga dapat menimbulkan tingkatan stres yang berbeda pula (15). Upaya yang dilakukan di tiap departemen PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu berbeda dalam mengurangi stres kerja seperti adanya *family gathering* serta pengadaan fasilitas olahraga di tempat kerja, namun masih belum rutin dilakukan. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu sebanyak 297 pekerja dan sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 171 pekerja. Variable independen adalah beban kerja mental dan variabel dependen stres kerja. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Kuesioner untuk mengukur stres kerja mengacu pada HSE (2003) dan kuesioner untuk mengukur beban kerja mental pekerja menggunakan NASA TLX. Metode NASA-TLX dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui faktor-faktor psikologi mental yang mempengaruhi performance kerja. Adapun beban kerjayang harus diperhatikan dengan metode NASA-TLX meliputi

enam indikator yaitu: kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, performansi, usaha, tingkat frustrasi (16). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95%. Penelitian ini telah dilakukan etik penelitian dengan nomor keterangan layak etik nomor 54/KEPK/STIKesIM/O/VI/2025.

Hasil
Karakteristik Pekerja

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur dan Masa Kerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu Tahun 2025

Table with 3 columns: Hasil Uji Statistik, Usia (tahun), Masa Kerja (tahun). Rows include Mean, Standar Deviasi, Minimum, and Maksimum.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata usia pekerja yaitu 35 tahun dengan usia termuda 29 tahun dan usia tertua 45 tahun. Rata-rata masa kerja pekerja yaitu 10 tahun dengan masa kerja paling singkat yaitu 7 tahun dan masa kerja paling lama yaitu 15 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Status Perkawinan di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu Tahun 2025

Table with 3 columns: Variabel, n, %. Rows include Jenis kelamin (Laki-laki, Perempuan) and Status Perkawinan (Belum Kawin, Kawin).

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 171 pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu paling banyak (93,6%) berjenis kelamin laki-laki dan paling banyak (95,3%) status perkawinan adalah kawin.

Analisis Univariat
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Mental dan Stres Kerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu Tahun 2025

Table with 3 columns: Variabel, n, %. Rows include Beban Kerja Mental (Sangat Tinggi, Tinggi, Agak Tinggi, Sedang, Rendah) and Stres Kerja (Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah).

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 171 pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu paling banyak (30,4%) memiliki beban kerja mental kategori

tinggi, sedangkan stres kerja paling banyak (32.2%) kategori sedang.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu Tahun 2025

Beban Kerja Mental	Stres Kerja								Total	p	
	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Sangat Tinggi	33	97,1	1	2,9	0	0	0	0	34	100	0,001
Tinggi	10	19,2	39	75,0	3	5,8	0	0	52	100	
Agak Tinggi	0	0	6	16,2	31	83,8	0	0	37	100	
Sedang	0	0	0	0	21	43,8	27	56,2	48	100	
Jumlah	43	25,1	46	26,9	55	32,2	27	15,8	171	100	

Berdasarkan table 4 diketahui bahwa, pekerja yang memiliki beban kerja mental sangat tinggi, paling banyak mengalami stres kerja sangat tinggi (97,1%) dan hanya 2,9% yang mengalami stress kerja tinggi. Pekerja yang memiliki beban kerja mental tinggi, paling banyak mengalami stres kerja tinggi (75,0%) dan hanya 5,8% yang mengalami stress kerja sedang. Pekerja yang memiliki beban kerja mental agak tinggi, paling banyak stres kerja sedang (83,8%) dan hanya 16,2% yang mengalami stres kerja tinggi. Pekerja yang memiliki beban kerja mental sedang, paling banyak mengalami stres kerja rendah (56,2%) dan 43,8% mengalami stress kerja sedang. Hasil analisis menggunakan *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai $p=0,001$ maka H_0 ditolak H_a diterima, hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 171 pekerja, paling banyak (34,4%) mengalami beban kerja mental kategori tinggi. Beban kerja mental adalah beban kerja yang dialami pekerja dengan melibatkan aktivitas mental yang mengharuskan pekerja mengambil suatu keputusan atas pekerjaannya (17) Ada beberapa aspek yang dipahami orang jika ditanya mengenai beban kerja mental antara lain: jumlah pekerjaan yang membebani, adanya tekanan waktu, tingkat effort, keberhasilan memenuhi tuntutan, konsekuensi psikis dan fisiologis dari tugas (18).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 171 pekerja, paling banyak (32,2 %) mengalami stres kerja kategori sedang. Stres kerja adalah suatu respons adaptif pekerja terhadap tuntutan fisik maupun mental yang merupakan interaksi antara pekerja, pekerjaan, dan lingkungan kerja oleh unsur tekanan, kesulitan, kelelahan, ketakutan, dan ketidaknyamanan (19) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Perawat dengan metode

literature review, bahwa stress kerja dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (20)

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan $p=0,001$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu. Beban kerja mental memengaruhi terjadinya stres kerja karena mengakibatkan adanya tuntutan terhadap otak untuk melakukan pemrosesan terhadap informasi, membuat suatu keputusan, dan berkonsentrasi dengan cara yang berlebihan. Jika tuntutan ini melebihi kemampuan otak, maka akan memicu terjadinya kelelahan kognitif dan memunculkan respons psikologis serta fisik dalam bentuk stres .

Temuan ini sejalan dengan beberapa teori Tarwaka dan Asih yang menyebutkan jika beban kerja mental dapat menjadi salah satu faktor penyebab munculnya stres kerja terutama di lingkungan kerja dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi seperti PT. PLN.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada pekerja di PT X tahun 2024, bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada PT X dengan korelasi kuat dan arah korelasi positif (21). Demikian juga penelitian yang dilakukan pada Pegawai Bagian SDM di PT. PLN Persero Unit Induk Wilayah Sulselrabar menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pegawai bagian SDM di PT. PLN (22). Penelitian yang dilakukan pada pekerja sektor industry pada tahun 2024 menunjukkan bahwa beban kerja mental terbukti secara signifikan dapat mempengaruhi stres kerja, hal tersebut dapat terjadi karena perusahaan kelistrikan menuntut kewaspadaan, akurasi, dan pengambilan Keputusan cepat dalam kondisi penuh tantangan teknis, Ketika tuntutan tersebut melebihi kapabilitas pekerja maka beban kerja meningkat yang akhirnya dapat memicu stres yang bisa mempengaruhi kinerja pekerja (23). Beban kerja mental dapat meningkatkan risiko stres di tempat kerja. Bekerja

dengan tekanan waktu guna mencapai target merupakan sumber stres yang sering terdapat di tempat kerja. Turunnya produktivitas kerja atau bahkan meningkatkan Risiko terjadinya Penyakit Akibat Kerja dikarenakan beban pekerjaan yang melampaui kapasitas kerja (24). Menurut Schuler, salah satu indikator terjadinya stres kerja adalah kelelahan kerja. Oleh karena itu karyawan harus mengeluarkan semangat yang besar agar tetap dapat berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaannya, sehingga proses produksi tetap berjalan tanpa suatu hambatan. Semakin tinggi usaha yang dikeluarkan maka semakin tinggi pula beban mental yang ada pada pekerja (25)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu dapat disimpulkan bahwa paling banyak Pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu memiliki beban kerja mental kategori tinggi dan mengalami stres kerja dengan kategori sedang. Ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di PT. PLN Nusantara Power UP Indramayu.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pekerja di PT PLN Nusantara Power UP Indramayu yang sudah berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

1. Pemerintah RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan Kerja. 1970.
2. Pemenakertrans Nomor 5 Tahun 1980. Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja. 2018 p. 11.
3. Permenakertrans, Nomor 2 Tahun 1980. Pemeriksaan Kesehatan dan Keselamatan Tenaga Kerja dalam Pelaksanaan Keselamatan Kerja.
4. Tarwaka. Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja (II). Surakarta: Harapan Press; 2015.
5. Thamrin Y, S IH. Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja pada Pekerja di PT PLN UP3 Makassar Selatan. J Aafiyah Heal Res. 2025;6(2):143–50.
6. Friska Dela Oktapiani S. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Kerja Pada. Gudang J Multidisiplin Ilmu. 2024;2(6):716–9.
7. Ebo O, Lawalata J, Ayu IM, Handayani P, Handayani R, Situngkir D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Lapangan Perusahaan Bongkar Muat Kapal Laut di PT. X Workload and Employment Relationships Related To Job Stress In Field Workers Of A Stevedoring Company at PT. X. J Kesmas Jambi. 2024;8(1):28–37.
8. Yohana Keheket Liwun NCB, Anakaka DL. Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kefamenanu. J Din Pendidik Nusantara. 2025;6(2):288–95.
9. HSE. Work-related stress, depression or anxiety statistics in Great Britain, 2023. 2023;(November).
10. Trisnasari dan Wicaksono. Pengaruh Loneliness terhadap Job Stress Pekerja Work from Home (WFH) pada Masa Pandemi Covid-19. Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment. 2021;2(1):1218–26.
11. Kemenkes R. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kemenkes. 2023;235.
12. Dihartawan, Januar Ariyanto, Latifah N, Nurmalia Lusida, Abul A'la Al Maududi M, Salsabilla. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja. J Kedokt dan Kesehat. 2024;20(1):42–8.
13. Asih GYHWRD. Stress Kerja. Semarang: Semarang University Press; 2018.
14. Aini IN, Arini SY, Wahyudiono DA, Imadduddin A. Analisis Beban Kerja Mental pada Pekerja Kontraktor Outage Area Boiler di PLTU Jawa Timur. J Promot Prev. 2024;7(3):392–401.
15. Rina ZMZI. Hubungan Beban Kerja Fisik dan beban Kerja Mental dengan Stres Kerja (Studi Kasus: Pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya). J Kesehat Tambusai. 2024;5(3):9311–23.
16. Simanjuntak RA. Analisis Beban Kerja Mental dengan Metoda Nasa-Task Load Index. J Teknol Technoscientia. 2010;3(1):78–86.
17. Widyastuti LTDP. Analisis Beban Kerja Mental pada Pekerja Kantor. Appl Bus Adm J. 2023;2(3):33–47.
18. Made NW. Tantangan dalam Mengungkap Beban Kerja Mental. Bul Psikol. 2013;21(2):80–9.
19. Aini A, Alief A, Utari D, Fithri NK, Hardy FR, Lingkungan PK kesehatan, et al. Hubungan Kebisingan dan Beban Kerja Mental dengan Strs Kerja di PT . Duraquipt Cemerlang. J Community Ment Heal Public Policy. 2024;6(5):2971–6.
20. Sugiarti F, Kurniawati LM, Susanti Y. Scoping Review : Hubungan Stres Kerja dengan Hipertensi pada Tenaga Kesehatan Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat , Fakultas Kedokteran , Universitas Islam Bandung. J Integr dan Sains. 2021;3(1):41–7.
21. Marfu'ah N, Sumardiyono, Fauzi RP. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja PT X. J Kesehat Masy. 2024;12(2):140–7.
22. Rahmat SK. CHR. Hubungan beban kerja dengan tingkat stres pada pegawai SDM di PT PLN (Persero) UIW Sulselrabar. Wind Public Heal J. 2021;2(3):461–8.
23. Aprilia Shahnaz YS, Kumala DE. The Influence of Mental Workload and Individual Characteristics on Work Stress. Indones J Glob Heal Res.

2024;6(5):2971–6.

24. Pertiwi EM, Hanifa Maher Denny, Baju W. Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2017;5(3):260–3346. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
25. Amirul Hasan, Ida Wahyuni BK. Hubungan antara Beban Kerja Mental dan Shift Kerja Terhadap Stres Kerja pada Pekerja Central Control Room (Studi Kasus Pada PT. PJB Unit Pembangkit Paiton Probolinggo). *J Kesehat Masy*. 2012;6(4):255–60.