

Pemberian Sesi Konseling untuk Mengurangi Beban Kerja Mental Pegawai Departemen Sumber Daya Manusia PT X

Nurfika Nabiya^{1*}, Asri Rejeki²

¹⁻² Departemen, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

Email: nurfikanabiya16@gmail.com ^{1*}, asrirejeki@umg.ac.id ²

Alamat: Jalan Sumatera No.101, Gn. Malang, Randuagung, Kec. Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61121

*Penulis Korespondensi

Abstract. *This report discusses the mental workload of employees in the Human Resources (HR) Department of PT X in Gresik, which is an important concern in the context of employee productivity and well-being. The purpose of this research is to identify the factors that influence mental workload and provide recommendations for improvement. The research methods used include observation, interviews, and the distribution of questionnaires to all HR employees, with the NASA TLX approach to measure the level of mental workload. The research sample consists of eight employees selected based on the questionnaire results. The data analysis technique was carried out by identifying factors that influence mental workload and evaluating the effectiveness of interventions through counseling sessions. The research results show that mental workload is influenced by high job demands, lack of team support, and poor communication. The counseling sessions conducted had a positive impact on employee stress management. The novelty of this research lies in its focus on mental workload within the organizational context, as well as recommendations for more humane policies. The implications of this research highlight the importance of paying attention to employees' mental well-being to enhance productivity and create a healthier work environment. This research is expected to serve as a reference for management in designing strategies that support employee well-being.*

Keywords: *Counseling; Employee Well-being; Human Resources; Industrial and Organizational Psychology; Mental Workload.*

Abstrak. Penelitian ini membahas beban kerja mental pegawai di Departemen Sumber Daya Manusia (SDM) PT X di Gresik, yang menjadi perhatian penting dalam konteks produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja mental dan memberikan rekomendasi untuk perbaikan. Metode penelitian yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan penyebaran kuisioner kepada seluruh pegawai SDM, dengan pendekatan NASA TLX untuk mengukur tingkat beban kerja mental. Sampel penelitian terdiri dari delapan karyawan yang dipilih berdasarkan hasil kuisioner. Teknik analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja mental dan mengevaluasi efektivitas intervensi melalui sesi konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja mental dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan yang tinggi, kurangnya dukungan tim, dan komunikasi yang tidak terbuka. Sesi konseling yang dilakukan memberikan dampak positif dalam pengelolaan stres karyawan. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap beban kerja mental dalam konteks organisasi, serta rekomendasi untuk kebijakan yang lebih humanis. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan mental karyawan untuk meningkatkan produktivitas dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi manajemen dalam merancang strategi yang mendukung kesejahteraan pegawai.

Kata kunci: Beban Kerja Mental; Kesejahteraan Karyawan; Konseling; Psikologi Industri dan Organisasi; Sumber Daya Manusia.

1. LATAR BELAKANG

Beban kerja mental merupakan suatu kondisi di mana individu mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Dalam konteks organisasi, beban kerja mental yang berlebihan dapat

menyebabkan stres, burnout, dan penurunan produktivitas. Beban kerja mental merujuk pada tekanan psikologis yang dialami individu dalam menjalankan tugas-tugas pekerjaan yang memerlukan pemikiran dan perhatian intensif. Hal ini berbeda dengan beban kerja fisik, yang lebih mudah diukur dan diamati. Beban kerja mental sering kali muncul dalam konteks pekerjaan yang kompleks, di mana karyawan harus mengelola banyak informasi, membuat keputusan cepat, dan memenuhi tenggat waktu yang ketat. (Balta et al., 2024)

Penelitian ini mengkaji masalah tingginya beban kerja mental yang dialami oleh pegawai di Departemen Sumber Daya Manusia (SDM) PT X Gresik. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat beban kerja mental yang dirasakan oleh pegawai serta memberikan intervensi berupa sesi konseling bagi mereka yang membutuhkan dukungan. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan dapat mengurangi dampak negatif dari beban kerja mental terhadap kesehatan dan kinerja pegawai. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan lebih dalam mengenai bagaimana beban kerja mental dapat mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan pegawai, serta memberikan rekomendasi untuk kebijakan yang dapat membantu meringankan beban tersebut di masa mendatang.

Dalam konteks dunia kerja yang semakin kompetitif dan dinamis, beban kerja mental karyawan telah menjadi isu yang semakin mendesak untuk diperhatikan. Banyak perusahaan, termasuk PT X Gresik, menghadapi tantangan dalam mengelola beban kerja mental pegawai mereka. Beban kerja mental yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti stres, kecemasan, dan burnout, yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental karyawan, tetapi juga berdampak pada produktivitas dan kinerja organisasi secara keseluruhan.

Penelitian sebelumnya yang berjudul "*Influencing factors associated with mental workload among nurses: A latent profile analysis*" yang ditulis oleh Man Jin, Rong Qian, Jialin Wang, dan rekan-rekan, menyajikan analisis mendalam mengenai beban kerja mental (MWL) yang dialami oleh perawat di Sichuan, China. Penelitian ini menunjukkan bahwa MWL bukan hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan kerja dan dukungan sosial yang tersedia. Artikel ini menekankan pentingnya pemahaman yang lebih baik tentang karakteristik individu perawat dan perlunya intervensi yang disesuaikan untuk mengurangi MWL, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja perawat di lingkungan klinis. (Jin et al., 2024)

Di PT X Gresik, observasi awal menunjukkan bahwa pegawai di Departemen Sumber Daya Manusia mengalami tingkat beban kerja mental yang signifikan. Beban kerja mental ini dipengaruhi oleh beberapa faktor signifikan. Pertama, tuntutan pekerjaan yang tinggi dan deadline yang ketat sering kali menimbulkan tekanan mental yang besar bagi karyawan. Selain itu, kurangnya dukungan dari tim akibat perubahan dalam struktur organisasi membuat

beberapa karyawan merasa terisolasi dan harus memikul tanggung jawab lebih banyak, yang berkontribusi pada stres. Budaya organisasi yang menuntut kesempurnaan dalam setiap hasil pekerjaan juga meningkatkan kecemasan dan rasa tidak puas, yang dapat menyebabkan burnout. Kompleksitas tugas yang harus dikelola, di mana karyawan harus membagi perhatian antara beberapa tugas, menambah beban mental mereka, sementara tingkat kewaspadaan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas ini juga berkontribusi pada kelelahan mental. Kurangnya komunikasi yang terbuka dengan atasan dan rekan kerja memperburuk tekanan yang dirasakan, karena karyawan merasa tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai. Selain itu, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi akibat beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan stres tambahan dan mempengaruhi kesehatan mental. Faktor struktural dan budaya organisasi yang tidak mendukung kolaborasi dan kerjasama tim juga memperburuk kondisi beban kerja mental, membuat karyawan merasa tertekan dan kewalahan. Dengan memahami faktor-faktor ini, PT X Gresik dapat merancang strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk mengelola beban kerja mental karyawan, sehingga menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Konseling adalah sebuah interaksi antara seorang konselor dan konseli. Interaksi antara konselor dan konseli pada dasarnya merupakan interaksi antara konseli yaitu seorang individu atau kelompok yang sedang menghadapi masalah, yang mencari bantuan ketiga (konselor) untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Konseling merupakan sebuah proses interaksi *diadic* (dua arah) antara konselor dan konseli. Interaksi dua arah ini merupakan sebuah interaksi yang bersifat profesional. Artinya, interaksi antara konselor dan konseli adalah interaksi di mana konseli membutuhkan bantuan konselor, sedangkan konselor adalah seseorang yang memiliki latar belakang Pendidikan, kepribadian, dan cara kerja sistematis terkait dengan profesinya, memiliki etika yang harus dipatuhi serta hubungannya dibangun atas sebuah kontrak kesepakatan tertentu.

Untuk mengurangi beban kerja mental yang menimbulkan rasa stres dan cemas dapat menggunakan konseling individu. Konseling individu dapat menjadi intervensi yang sangat efektif untuk mengurangi beban kerja mental (MWL) pada karyawan, terutama bagi mereka yang mengalami tingkat MWL yang paling berat. Dalam sesi konseling, karyawan memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dan mengelola stres dengan berbagi pengalaman serta perasaan terkait tekanan kerja yang mereka hadapi. Proses ini membantu individu mengatasi emosi yang muncul dan menemukan cara atau intervensi untuk mengelola stres secara lebih efektif sesuai dengan apa yang cocok dengan karyawan.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai beban kerja mental di lingkungan kerja PT X Gresik, serta rekomendasi yang dapat membantu perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan karyawan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan untuk perusahaan, tetapi juga memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang manajemen sumber daya manusia dan psikologi industri.

2. KAJIAN TEORITIS

Workload atau beban kerja merupakan usaha yang harus dikeluarkan oleh seseorang untuk memenuhi “permintaan” dari pekerjaan tersebut. Sedangkan kapasitas adalah kemampuan manusia. Kapasitas ini dapat diukur dari kondisi fisik maupun mental seseorang. Beban kerja yang dimaksud adalah ukuran (porsi) dari kapasitas operator yang terbatas yang dibutuhkan untuk melakukan kerja tertentu. Beban kerja dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal, yaitu beban yang berasal dari luar tubuh pekerja, seperti tugas-tugas yang bersifat fisik, organisasi kerja seperti lamanya waktu bekerja, waktu istirahat, model struktur kerja, dan pelimpahan tugas dan wewenang, dan lingkungan kerja. Kemudian yang kedua ada faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam tubuh itu sendiri akibat dari reaksi beban kerja eksternal. Faktor internal meliputi faktor somatis (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, status gizi, dan kondisi kesehatan) dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan dan kepuasan. Beban kerja mental melibatkan proses mental yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, termasuk persepsi dan interpretasi informasi.

Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang, dalam mana konselor melalui hubungan itu dan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar dalam mana konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaan sekarang, dan kemungkinan keadaan masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi-potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat, dan lebih jauh dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang. Tujuan konseling dapat terentang dari sekedar klien mengikuti kemauan-kemauan konselor sampai pada masalah pengambilan keputusan, pengembangan kesadaran, pengembangan pribadi, penyembuhan, dan penerimaan diri sendiri.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian magang di PT X Gresik mencakup beberapa langkah dan teknik yang dirancang untuk menganalisis beban kerja mental pegawai. Pertama, observasi awal, penelitian dimulai dengan observasi awal yang dilakukan selama tiga minggu untuk memahami permasalahan psikologis yang ada di perusahaan. Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah utama, yaitu beban kerja mental dan stres kerja yang dialami oleh karyawan. Kedua wawancara, setelah observasi, peneliti melakukan wawancara dengan dua karyawan di Departemen Sumber Daya Manusia (SDM) untuk mendapatkan informasi lebih mendalam mengenai beban kerja mental yang mereka alami, yang dipicu oleh tuntutan pekerjaan dan deadline yang ketat. Ketiga, pengumpulan data, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada pegawai di departemen SDM. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat beban kerja mental dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja pegawai. Penelitian dilakukan pada bulan September-Oktober 2024 .

Metode NASA TLX, metode NASA Task Load Index (NASA TLX) digunakan untuk mengolah data yang diperoleh dari kuesioner. Metode ini memberikan gambaran komprehensif tentang beban kerja mental dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi beban kerja. Sesi Konseling, pada penelitian juga mencakup sesi konseling yang dilakukan oleh psikolog untuk karyawan yang menunjukkan skor tertinggi dalam kuesioner beban kerja mental. Sesi ini berlangsung selama tiga sesi, masing-masing 30 menit, dan bertujuan untuk memberikan dukungan dan strategi pengelolaan stres kepada karyawan. Kemudian dilakukan analisis data setelah pengumpulan data, analisis dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja mental berdasarkan hasil kuesioner. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi untuk mengoptimalkan kinerja pegawai di departemen tersebut.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memuat proses pengumpulan data, rentang waktu dan lokasi penelitian, dan hasil analisis data (yang dapat didukung dengan ilustrasi dalam bentuk tabel atau gambar, bukan data mentah, serta bukan dalam bentuk *printscreen* hasil analisis), ulasan tentang keterkaitan antara hasil dan konsep dasar, dan atau hasil pengujian hipotesis (jika ada), serta kesesuaian atau pertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya, beserta interpretasinya masing-masing. Bagian ini juga dapat memuat implikasi hasil penelitian, baik secara teoritis maupun terapan. Setiap gambar dan tabel yang digunakan harus diacu dan diberikan penjelasan di dalam teks,

serta diberikan penomoran dan sumber acuan. Berikut ini diberikan contoh tata cara penulisan subjudul, sub-subjudul, sub-sub-subjudul, dan seterusnya.

Hasil penelitian mengenai beban kerja mental pegawai di PT X Gresik menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai di Departemen Sumber Daya Manusia mengalami tingkat beban kerja mental yang tinggi, dengan dimensi yang paling berpengaruh adalah permintaan mental dan tingkat frustrasi. Data yang diperoleh melalui kuesioner menggunakan metode NASA TLX mengindikasikan bahwa pegawai merasa tertekan oleh tuntutan pekerjaan yang tinggi dan deadline yang ketat, yang berkontribusi pada peningkatan beban kerja mental mereka. Analisis lebih lanjut mengidentifikasi beberapa faktor penyebab, termasuk kurangnya dukungan dari rekan kerja dan atasan, komunikasi yang tidak efektif, serta ketidakjelasan dalam tugas dan tanggung jawab. Penelitian juga menemukan bahwa pegawai yang tidak mendapatkan pengakuan atas pencapaian mereka cenderung mengalami stres yang lebih tinggi, berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Hasil perhitungan skor NASA TLX dari seluruh responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Nilai Pre-test Produk, Weighted Work Load (WWL), dan Skor NASA TLX

No	Nama	Subtes	Indikator						Jumlah	Hasil Skor	Ket
			KM	KF	KW	PK	TU	TF			
1	S	Pembobotan	3	0	2	5	4	1	15	78	Tinggi
		Peringkat	80	50	70	80	80	70			
		Nilai Produk	240	0	140	400	320	70	1170		
2	NN	Pembobotan	3	0	4	4	3	1	15	87	Sangat Tinggi
		Peringkat	90	50	90	90	80	80			
		Nilai Produk	270	0	360	360	240	80	1310		
3	NRM	Pembobotan	5	0	1	4	3	2	15	71	Tinggi
		Peringkat	80	30	60	70	60	70			
		Nilai Produk	400	0	60	280	180	140	1060		
4	ESS	Pembobotan	2	0	3	5	3	2	15	77	Tinggi
		Peringkat	70	60	70	90	80	60			
		Nilai Produk	140	0	210	450	240	120	1160		
5	T	Pembobotan	2	1	3	4	5	0	15	73	Tinggi
		Peringkat	60	80	60	80	80	70			
		Nilai Produk	120	80	180	320	400	0	1100		
6	P	Pembobotan	4	1	2	5	3	0	15	60	Sedang
		Peringkat	50	50	60	70	60	50			

		Nilai Produk	200	50	120	350	180	0	900		
		Pembobotan	5	0	1	3	4	2	15		
7	FKCT	Peringkat	80	30	40	70	70	70		71	Tinggi
		Nilai Produk	400	0	40	210	280	140	1070		
		Pembobotan	2	2	2	5	4	0	15		
8	RDN	Peringkat	80	80	60	80	60	50		72	Tinggi
		Nilai Produk	160	160	120	400	240	0	1080		

Sumber : Data Skor Nasa TLX (2024)

Berdasarkan perhitungan skor NASA-TLX di atas, dapat diambil 3 skor tertinggi untuk diberikan sebuah intervensi berupa pemberian sesi konseling.

Tabel 2. Daftar Karyawan yang akan Melakukan Sesi Konseling

No	Nama	Jabatan	Nilai Skor	Keterangan
1.	NN	Staf	87	Sangat Tinggi
2.	S	Kabag Umum	78	Tinggi
3.	ESS	Staf Hukum	77	Tinggi

Setelah dilakukan sesi konseling oleh psikolog, pengukuran ulang menggunakan kuesioner NASA TLX menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat beban kerja mental pada pegawai yang mengikuti sesi tersebut. Sesi konseling memberikan kesempatan bagi pegawai untuk berbicara tentang tantangan yang mereka hadapi dan mendapatkan strategi untuk mengelola stres, yang berkontribusi pada perbaikan kondisi mental mereka. Berdasarkan hasil penelitian, penelitian ini merekomendasikan agar perusahaan merancang kebijakan yang lebih mendukung kesejahteraan karyawan, termasuk peningkatan dukungan sosial, komunikasi yang lebih terbuka, dan pengakuan atas pencapaian pegawai. Pentingnya pelatihan bagi manajer dan atasan dalam memberikan dukungan emosional dan praktis kepada karyawan juga ditekankan, untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Dengan demikian, hasil dan pembahasan dalam penelitian ini memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi beban kerja mental di PT X Gresik serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas pegawai.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari laporan magang di PT X Gresik menunjukkan bahwa beban kerja mental pegawai di Departemen Sumber Daya Manusia berada pada tingkat yang tinggi, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, deadline yang ketat, serta kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kondisi ini tidak hanya berdampak pada kinerja individu, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik pegawai secara keseluruhan. Melalui intervensi konseling yang dilakukan, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat beban kerja mental, yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dan strategi pengelolaan stres dapat membantu pegawai dalam menghadapi tantangan di tempat kerja.

Rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian ini menekankan pentingnya perusahaan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung, dengan meningkatkan komunikasi, memberikan pengakuan atas pencapaian, serta menyediakan sumber daya yang memadai untuk memenuhi tuntutan pekerjaan. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan perusahaan dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan produktivitas secara keseluruhan. Kesimpulan ini menegaskan bahwa pengelolaan beban kerja mental adalah aspek penting yang perlu diperhatikan oleh Perusahaan untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini disediakan bagi penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih, baik kepada pihak penyandang dana penelitian, pendukung fasilitas, atau bantuan ulasan naskah. Bagian ini juga dapat digunakan untuk memberikan pernyataan atau penjelasan, apabila artikel ini merupakan bagian dari skripsi/tesis/disertasi/makalah konferensi/hasil penelitian.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada PT X di Gresik, khususnya Departemen Sumber Daya Manusia, atas izin dan dukungan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para pegawai yang telah bersedia menjadi responden dalam pengisian kuesioner, wawancara, dan sesi konseling.

Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya, serta rekan-rekan yang telah memberikan masukan berharga dalam penyusunan naskah ini. Penelitian ini merupakan bagian dari Laporan Penelitian Magang yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik di Universitas Muhammadiyah Gresik.

DAFTAR REFERENSI

- Adikarana, N. A., Herwanto, D., & Rifa'i, M. R. (2022). Analisis beban kerja mental menggunakan NASA-TLX pada divisi produksi perusahaan metal stamping. *Go-Integratif: Jurnal Teknik Sistem dan Industri*, 3(2), 98–109. <https://doi.org/10.35261/gjtsi.v3i02.7151>
- Amiluddin. (2020). Konseling individu membentuk pribadi berkarakter siswa di SMA Negeri 2 Barru. *Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 103–113.
- Andriyani, J. (2018). Konsep konseling individual dalam proses penyelesaian perselisihan keluarga. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 17–31. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7189>
- Balta, E., Psarrakis, A., & Vatakis, A. (2024). The effects of increased mental workload of air traffic controllers on time perception: Behavioral and physiological evidence. *Applied Ergonomics*, 115, 104162. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2023.104162>
- Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknik penstrukturan dalam layanan konseling individual. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 62–69.
- Diana, Y. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan di housekeeping departement pada Hotel Bintang Lagoon Resort. *Jurnal Manajemen Tools*, 53(9), 193–205.
- Eby, L. T., Allen, T. D., Conley, K. M., Williamson, R. L., Henderson, T. G., & Mancini, V. S. (2019). Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature. *Human Resource Management Review*, 29(2), 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.03.004>
- Fitriani, R. C. A. (2019). Analisis beban kerja mental unit human capital PT XYZ menggunakan metode NASA-TLX. *International Journal of Community Service & Engagement*, 8(1), 1–9.
- Goel, N., Kim, H., & Lao, R. P. (2005). An olfactory stimulus modifies nighttime sleep in young men and women. *Chronobiology International*, 22(5), 889–904. <https://doi.org/10.1080/07420520500263276>
- Jin, M., Qian, R., Wang, J., Long, J., Yuan, Z., Zeng, L., Liao, D., Liu, X., Tang, S., & Huang, S. (2024). Influencing factors associated with mental workload among nurses: A latent profile analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 11(3), 330–337. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2024.04.002>
- Lim, J. H., & Ha, Y. (2019). Effectiveness of a workplace smoking cessation program based on self-determination theory using individual counseling and tailored text messaging: A pilot study. *Asian Nursing Research*, 13(1), 53–60. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.01.004>
- Raminah, S. (2018). Prinsip dan asas bimbingan konseling. *Universitas Negeri Padang*, 1–8.
- Suci, I. S. M. (2018). Correlation of individual factors and mental workload. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 220–229. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i2.2018.220-229>

- Tarwaka. (2015). *Ergonomi industri: Dasar-dasar pengetahuan ergonomi dan aplikasi di tempat kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Zetli, S. (2019). Hubungan beban kerja mental dan stres kerja pada tenaga kependidikan di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), 63–70.
<https://doi.org/10.33884/jrsi.v4i2.1061>