

## ABSTRAK

Tingginya beban kerja karyawan, khususnya pada bagian packaging, dapat berdampak langsung terhadap produktivitas dan kualitas hasil produksi suatu perusahaan. PT. Mark Dynamics Indonesia Tbk sebagai produsen cetakan sarung tangan menghadapi permasalahan tingginya tingkat stres kerja pada divisi packaging, di mana 75% karyawan mengaku mengalami tekanan kerja berlebih yang berdampak pada meningkatnya produk cacat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat beban kerja mental karyawan menggunakan metode NASA-TLX dan mengukur beban kerja berdasarkan waktu kerja efektif menggunakan metode Full Time Equivalent (FTE), guna menentukan jumlah tenaga kerja yang ideal.

Metode NASA-TLX digunakan untuk menilai beban kerja mental berdasarkan 6 dimensi utama: Mental Demand, Physical Demand, Temporal Demand, Performance, Effort, dan Frustration. Sedangkan metode FTE digunakan untuk menghitung kebutuhan jumlah tenaga kerja berdasarkan waktu kerja baku dan standar pekerjaan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, penyebaran kuesioner NASA-TLX, serta pengukuran waktu kerja langsung di lapangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat beban kerja mental karyawan berada pada kategori tinggi, dengan nilai rata-rata WWL (*Weighted Workload*) melebihi ambang batas normal. Perhitungan FTE menunjukkan bahwa jumlah tenaga kerja saat ini belum optimal, dengan beberapa indikator menunjukkan kondisi *overload*. Berdasarkan hasil analisis, perusahaan disarankan untuk menambah jumlah tenaga kerja pada divisi packaging serta melakukan perbaikan ergonomis dan pengaturan ulang sistem kerja guna menurunkan tingkat beban kerja mental dan meningkatkan efisiensi produksi.

**Kata kunci: Beban Kerja, NASA-TLX, Full Time Equivalent, Stres Kerja, Karyawan Packaging**