

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis beban kerja mental pada karyawan gudang PLTU Cilacap serta mengevaluasi pengaruhnya terhadap kesejahteraan karyawan. Beban kerja mental yang tinggi berpotensi menimbulkan stres, kelelahan psikologis, dan penurunan kinerja. Penelitian ini menggunakan metode *Subjective Workload Assesment Technique* (SWAT) dengan pendekatan kuantitatif, melalui penyebaran kuesioner kepada 10 karyawan gudang. Hasil analisis menunjukkan bahwa beban kerja mental dipengaruhi oleh jadwal *shift* yang tidak teratur, tingginya tuntutan pekerjaan, dan tekanan waktu. Rata-rata tingkat beban kerja mental berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan dominasi faktor *time load* dan *mental effort load*. Berdasarkan temuan tersebut, pemberian waktu istirahat waktu yang cukup, dan peningkatan koordinasi antar *shift*. Implementasi strategi ini berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan dan menurunkan risiko kesalahan kerja.

Kata Kunci: Beban Kerja Mental, SWAT, Shift Kerja, Kesejahteraan Karyawan, PLTU Cilacap.