

ABSTRAK

Pasca Pandemi COVID-19, adopsi sistem kerja jarak jauh mengalami kenaikan khususnya di industri kreatif desain grafis. Walaupun sistem kerja tersebut memberikan fleksibilitas, sistem kerja Jarak jauh memicu peningkatan beban kerja mental akibat *multitasking*, isolasi sosial, dan tekanan waktu. Melalui penelitian ini akan dilakukan evaluasi beban kerja mental pada pekerja Jarak Jauh di bidang desain grafis wilayah Jawa Barat, Indonesia, dengan pendekatan ergonomi kognitif menggunakan pengukuran NASA-*Task Load Index* (NASA-TLX). Wilayah ini dipilih karena mengalami pertumbuhan signifikan dalam sektor pekerjaan kreatif digital, menjadikan Jawa Barat daerah yang relevan untuk penelitian. Dengan Metode NASA-TLX yang mengevaluasi enam dimensi beban kerja: beban kerja mental, beban kerja fisik, beban kerja waktu, performansi, usaha, dan tingkat frustrasi pada pekerja. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan diolah dengan perhitungan bobot serta *Weighted Workload* (WWL). Sebanyak 308 responden dari berbagai kota di Jawa Barat berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis data faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap beban kerja mental adalah usia, format jenis pengerjaan, dan rentang pengalaman lama bekerja. Dua intervensi berbasis ergonomi kognitif *Task Chunking* dan *Goal Setting Theory* diujikan dan divalidasi keefektifannya dalam menurunkan tingkat beban kerja. Temuan ini mendukung pengembangan strategi kerja yang lebih terstruktur untuk mengelola beban kerja mental di lingkungan kerja jarak jauh, khususnya pada pusat-pusat kreatif yang sedang berkembang seperti Jawa Barat.

Kata kunci: Beban Kerja Mental, Kerja Jarak jauh, Desain Grafis, Ergonomi Kognitif, NASA-TLX.