MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN KINERJA TENAGA KESEHATAN DI RS PRASETYA HUSADA KABUPATEN MALANG

Syifa' Humairah[1], Ema Mayasari[2], Amarin Yudhana[3], Riza Yuliawati[4]
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas STRADA Indonesia
E-mail: humairah.syifa04@gmail.com[1], emamayasari07@gmail.com[2], amarinyudhana@strada.ac.id[3], rizayuliawati@strada.ac.id[4]

Abstrak

Latar Belakang: Kinerja tenaga kesehatan merupakan indikator penting dalam penyelenggaraan pelayanan rumah sakit. Beban kerja mental yang tinggi dapat meningkatkan tuntutan kognitif dan psikologis sehingga berpotensi memengaruhi kinerja. Tujuan: Menganalisis hubungan antara beban kerja mental dengan kinerja tenaga kesehatan di RS Prasetya Husada Kabupaten Malang. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional dilakukan pada 86 responden yang dipilih menggunakan simple random sampling dari populasi 109 tenaga kesehatan. Beban kerja mental diukur menggunakan NASA Task Load Index (NASA-TLX), sedangkan kinerja diukur menggunakan Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ). Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank pada tingkat kemaknaan α = 0,05. Hasil: Sebagian besar responden memiliki beban kerja mental tinggi (51,2%) dan kinerja baik (64,0%). Uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara beban kerja mental dan kinerja (ρ = −0,285; p = 0,008), dengan kekuatan hubungan lemah. Kesimpulan: Beban kerja mental yang lebih tinggi berhubungan dengan kinerja yang lebih rendah pada tenaga kesehatan.

Kata Kunci: tenaga kesehatan; beban kerja mental; NASA-TLX; kinerja; korelasi Spearman Rank

Article history
Received: Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published: Agustus 2026
Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

PENDAHULUAN

Tenaga kesehatan merupakan komponen penting dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan berkelanjutan. Kinerja tenaga kesehatan merupakan salah satu indikator keberhasilan rumah sakit dalam memberikan pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Kinerja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor individu maupun lingkungan kerja, salah satunya adalah beban kerja (Silvalinda & Kusumayati, 2025).

Beban kerja mental mengacu pada tuntutan kognitif dan psikologis yang dialami individu ketika melaksanakan pekerjaannya. Dalam lingkungan pelayanan kesehatan, tuntutan tersebut meliputi kebutuhan untuk berkonsentrasi, memproses informasi, mengambil keputusan dengan cepat, mengelola waktu, dan mempertahankan ketepatan dalam situasi kerja yang dinamis. Beban kerja mental tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah pekerjaan, tetapi juga oleh kompleksitas tugas, tekanan waktu, dan tanggung jawab dalam pengambilan keputusan (Longo et al., 2022).

Beban kerja mental dapat dinilai menggunakan NASA Task Load Index (NASA-TLX), yang terdiri atas enam dimensi, yaitu tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, kinerja, usaha, dan tingkat frustrasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tenaga kesehatan dapat mengalami beban kerja mental sedang hingga tinggi, terutama akibat tingginya tuntutan

pelayanan, kebutuhan untuk mempertahankan konsentrasi, dan tekanan waktu (Anshory et al., 2023; Feditasari & Sholihah, 2025).

Selain beban kerja mental, kinerja merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan. Dalam penelitian ini, kinerja tenaga kesehatan diukur menggunakan Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ), yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu task performance, contextual performance, dan counterproductive work behavior (Özkan et al., 2024). Beban kerja mental yang tinggi dapat meningkatkan tuntutan kognitif dan berpotensi memengaruhi konsentrasi, ketepatan, serta kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas secara efektif. Penelitian Febri et al. (2024) dan Hussein et al. (2025) melaporkan adanya hubungan antara beban kerja mental dan kinerja tenaga kesehatan.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penting untuk mengkaji hubungan antara beban kerja mental dan kinerja tenaga kesehatan dalam konteks pelayanan rumah sakit. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara beban kerja mental dengan kinerja tenaga kesehatan di RS Prasetya Husada Kabupaten Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan dilaksanakan di RS Prasetya Husada Kabupaten Malang pada Maret hingga Mei 2026. Populasi penelitian terdiri atas 109 tenaga kesehatan, dengan sampel sebanyak 86 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah beban kerja mental, sedangkan variabel dependen adalah kinerja tenaga kesehatan. Beban kerja mental diukur menggunakan NASA Task Load Index (NASA-TLX), yang terdiri atas enam dimensi, yaitu tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, kinerja, usaha, dan tingkat frustrasi. Kinerja tenaga kesehatan diukur menggunakan Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ), yang meliputi task performance, contextual performance, dan counterproductive work behavior.

Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank pada tingkat kemaknaan 5% ($\alpha = 0,05$) untuk menganalisis hubungan antara beban kerja mental dan kinerja tenaga kesehatan. Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 86 tenaga kesehatan di RS Prasetya Husada Kabupaten Malang. Karakteristik responden berdasarkan usia, profesi, dan lama bekerja disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 86)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	20–25 tahun	34	39,5
	26–30 tahun	43	50,0
	31–35 tahun	6	7,0
	36–40 tahun	3	3,5
Profesi	Bidan	8	9,3
	Casemix	4	4,7
	Farmasi	9	10,5
	Laboratorium	5	5,8
	Pendaftaran	2	2,3
	Perawat	47	54,7
	Radiologi	4	4,7
	Rehabilitasi Medik	2	2,3
	Rekam Medis	5	5,8

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Lama bekerja	0–3 tahun	59	68,6
	4–6 tahun	17	19,8
	7–9 tahun	8	9,3
	>9 tahun	2	2,3

Sumber: Data primer, 2026.

Sebagian besar responden berusia 26–30 tahun (50,0%), bekerja sebagai perawat (54,7%), dan memiliki lama bekerja 0–3 tahun (68,6%).

Distribusi beban kerja mental dan kinerja tenaga kesehatan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Beban Kerja Mental dan Kinerja Tenaga Kesehatan

Variabel	**Kategori**	**n**	**%**
Beban kerja mental	Sedang	11	12,8
	Tinggi	44	51,2
	Sangat tinggi	31	36,0
Kinerja	Kurang	3	3,5
	Cukup	28	32,6
	Baik	55	64,0

Sumber: Data primer, 2026.

Sebagian besar responden memiliki beban kerja mental tinggi (51,2%), sedangkan 64,0% memiliki kinerja baik. Berdasarkan dimensi IWPQ, contextual performance memiliki skor tertinggi (91%), diikuti task performance (88%), sedangkan counterproductive work behavior memiliki skor terendah (73%).

Hubungan antara beban kerja mental dan kinerja tenaga kesehatan dianalisis menggunakan tabulasi silang dan uji korelasi Spearman Rank.

Tabel 3. Tabulasi Silang Beban Kerja Mental dan Kinerja Tenaga Kesehatan

Beban Kerja Mental	**Kinerja Kurang n (%)**	**Kinerja Cukup n (%)**	**Kinerja Baik n (%)**	**Total**
Sedang	0 (0,0)	1 (9,1)	10 (90,9)	11
Tinggi	1 (2,3)	13 (29,5)	30 (68,2)	44
Sangat tinggi	2 (6,5)	14 (45,2)	15 (48,4)	31
Total	3	28	55	86

Sumber: Data primer, 2026.

Tabel 3 menunjukkan bahwa proporsi responden dengan kinerja baik cenderung menurun seiring meningkatnya tingkat beban kerja mental. Pada responden dengan beban kerja mental sedang, 90,9% memiliki kinerja baik. Proporsi tersebut menurun menjadi 68,2% pada beban kerja mental tinggi dan 48,4% pada beban kerja mental sangat tinggi.

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman Rank Beban Kerja Mental dan Kinerja Tenaga Kesehatan

Variabel	**ρ (r)**	**p-value**	**Interpretasi**
Beban kerja mental – Kinerja tenaga kesehatan	−0,285	0,008	Signifikan

Sumber: Data primer, 2026.

Uji korelasi Spearman Rank menunjukkan koefisien korelasi $\rho = -0{,}285$ dengan $p = 0{,}008$ ($p < 0{,}05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan hubungan lemah antara beban kerja mental dan kinerja tenaga kesehatan. Dengan demikian, tingkat beban kerja mental yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kinerja tenaga kesehatan yang lebih rendah.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan di RS Prasetya Husada Kabupaten Malang memiliki beban kerja mental tinggi (51,2%) dan sangat tinggi (36,0%). Kondisi ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan menghadapi tuntutan pekerjaan yang membutuhkan tingkat konsentrasi, ketelitian, pengambilan keputusan, dan kemampuan mengelola tekanan waktu yang tinggi. Karakteristik responden yang didominasi oleh perawat dengan lama bekerja 0–3 tahun juga dapat berkaitan dengan tingginya beban kerja mental. Selain memberikan pelayanan langsung kepada pasien, tenaga kesehatan juga bertanggung jawab menyelesaikan dokumentasi pelayanan secara akurat dan tepat waktu.

Hasil tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan Longo et al. (2022), yang menyatakan bahwa beban kerja mental merupakan hasil interaksi antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam memproses informasi serta menyelesaikan tugas. Penggunaan NASA-TLX yang terdiri atas enam dimensi memberikan penilaian terhadap persepsi tenaga kesehatan mengenai beban kerja yang mereka alami. Hasil ini juga sejalan dengan Anshory et al. (2023) serta Feditasari dan Sholihah (2025), yang melaporkan bahwa tingginya tuntutan pelayanan, kebutuhan mempertahankan konsentrasi, dan tekanan waktu dapat berkontribusi terhadap beban kerja mental sedang hingga tinggi pada tenaga kesehatan.

Sebagian besar responden memiliki kinerja baik (64,0%), dengan contextual performance sebagai dimensi tertinggi (91%), diikuti task performance (88%) dan counterproductive work behavior (73%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tenaga kesehatan mampu melaksanakan tugas utama, beradaptasi dengan lingkungan kerja, serta bekerja sama dengan pihak lain. Meskipun demikian, masih terdapat responden dengan kinerja cukup maupun kurang sehingga diperlukan upaya berkelanjutan untuk meningkatkan dan mempertahankan kinerja.

Uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara beban kerja mental dan kinerja tenaga kesehatan ($\rho = -0{,}285$; $p = 0{,}008$). Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja mental yang lebih tinggi berhubungan dengan kinerja yang lebih rendah, meskipun kekuatan hubungannya lemah. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Febri et al. (2024) dan Hussein et al. (2025), yang melaporkan bahwa beban kerja mental yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan konsentrasi, ketelitian, dan kemampuan menyelesaikan tugas. Selain itu, teori Demand–Control yang dikemukakan Rostami et al. (2021) menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi tanpa kapasitas dan kontrol yang memadai dapat berkontribusi terhadap stres dan kelelahan, yang selanjutnya dapat berhubungan dengan penurunan kinerja.

Berdasarkan hasil penelitian, rumah sakit disarankan mengelola beban kerja mental melalui pemerataan pembagian beban kerja, evaluasi proses pelayanan, serta pengembangan kompetensi secara berkelanjutan melalui pelatihan. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kinerja tenaga kesehatan sehingga mendukung kualitas pelayanan rumah sakit secara optimal.

KESIMPULAN

Sebagian besar tenaga kesehatan di RS Prasetya Husada Kabupaten Malang mengalami beban kerja mental tinggi (51,2%), sedangkan sebagian besar memiliki kinerja baik (64,0%). Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara beban kerja mental dan kinerja tenaga kesehatan ($\rho = -0{,}285$; $p = 0{,}008$), dengan kekuatan hubungan lemah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa beban kerja mental yang lebih tinggi cenderung berhubungan dengan kinerja yang lebih rendah, meskipun kinerja juga dapat berkaitan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Rumah sakit disarankan menerapkan pemerataan pembagian beban kerja, melakukan evaluasi proses kerja, serta memperkuat kompetensi dan dukungan organisasi bagi tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anshory, B., Widada, D., & Fathimahhayati, L. D. (2023). Analisis hubungan beban kerja mental dan fisik terhadap kelelahan kerja pada perawat. Jurnal Teknik Industri: Jurnal Hasil Penelitian dan Karya Ilmiah dalam Bidang Teknik Industri, 9(2), 454. https://doi.org/10.24014/jti.v9i2.22102

Febri, M. A. S., Sjakir, A., Sanna, A. T., Safitri, A., Natasha, R., & Aisyah, W. N. (2024). Hubungan beban kerja mental terhadap kinerja dokter muda RS Ibnu Sina Makassar. Jurnal Kesehatan Tambusai, 5(3). https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.27104

Feditasari, E. D., & Sholihah, Q. (2025). Penilaian beban kerja tenaga kesehatan pada masa COVID-19 menggunakan metode NASA-TLX. Jurnal Rekayasa Sistem dan Manajemen Industri, 3(7), 680–691.

Hussein, L. A., Norazman, I., Nawrooz, S., Saidi, M. I., & Abu Samah, I. H. (2025). The relationship between mental workload and job performance among nurses in Farouk Hospital, Sulaymaniyah. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 15(12). https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v15-i12/27178

Longo, L., Wickens, C. D., Hancock, G., & Hancock, P. A. (2022). Human mental workload: A survey and a novel inclusive definition. Frontiers in Psychology, 13, Article 883321. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883321

Özkan, E., Çelik, S. B., & Koopmans, L. (2024). Assessing the Turkish version of the Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ) for its validity and reliability. BMC Psychology, 12, Article 573. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02010-2

Rostami, F., Babaei-Pouya, A., Teimori-Boghsani, G., Jahangirimehr, A., Mehri, Z., & Feiz-Arefi, M. (2021). Mental workload and job satisfaction in healthcare workers: The moderating role of job control. Frontiers in Public Health, 9, Article 683388. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.683388

Silvalinda, N., & Kusumayati, A. (2025). Studi literature: Analisis perbandingan penerapan ISO 9001 pada rumah sakit di Indonesia. Jurnal Ners, 9(2), 2808–2815. https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.42484

Zaghini, F., Calzolari, M., Di Nitto, M., Longobucco, Y., Alvaro, R., Cicolini, G., Lancia, L., Manara, D. F., Rasero, L., Rocco, G., Zega, M., Mazzoleni, B., Sasso, L., & Bagnasco, A. (2024). Workload of home care nurses: Italian adaptation, validity, and reliability of the National Aeronautics and Space Administration Task Load Index questionnaire. Public Health Nursing, 41(6), 1480–1490. https://doi.org/10.1111/phn.13387