

ABSTRAK

Universitas Malikussaleh (UNIMAL) merupakan perguruan tinggi negeri di Lhoksemaawe, Aceh, yang banyak mahasiswanya berasal dari luar Aceh. Siswa menghadapi pengeluaran yang signifikan baik untuk studi maupun kehidupan sehari-hari, sehingga sulit untuk hanya mengandalkan uang saku bulanan. Akibatnya, sebagian siswa mengambil pekerjaan paruh waktu, yang dapat menimbulkan tantangan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan studi, sehingga menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang bekerja lebih dari delapan jam sehari mengalami kesulitan secara akademis, sering kali mengorbankan waktu belajar dan kualitas tugas, yang menurunkan kinerja mereka. Kelelahan yang berkelanjutan dapat menyebabkan masalah kesehatan dan peningkatan stres, yang memengaruhi fokus dan motivasi. Penting untuk memahami dampak beban kerja dan kelelahan pada kinerja siswa untuk menemukan solusi yang tepat bagi kesejahteraan dan keberhasilan akademis mereka. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang mengukur tingkat kelelahan dan beban mental, menggunakan metode NASA-TLX dan SOFI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan berdampak negatif pada konsentrasi dan kinerja akademis, sementara kelelahan yang tinggi menyebabkan hilangnya fokus dan motivasi. Studi ini menyarankan pengembangan keterampilan manajemen waktu dan komunikasi antara mahasiswa dan pemberi kerja untuk mengatasi masalah ini.

Kata kunci: Beban Kerja, Kelelahan, Prestasi Mahasiswa, Universitas Malikussaleh, Kuliah Sambil Kerja.

ABSTRACT

Malikussaleh University (UNIMAL) is a state university in Lhoksemawe, Aceh, where many students come from outside Aceh. Students face significant expenses for both studies and daily life, making it difficult to rely solely on a monthly stipend. As a result, some students take part-time jobs, which can pose challenges in balancing work and studies, leading to physical and mental exhaustion.

Research shows that students who work more than eight hours a day have academic difficulties, often sacrificing study time and assignment quality, which lowers their performance. Persistent fatigue can lead to health problems and increased stress, which affects focus and motivation. It is important to understand the impact of workload and burnout on student performance in order to find the right solutions for their well-being and academic success. The data was collected through an online questionnaire that measured the level of fatigue and mental burden, using the NASA-TLX and SOFI methods. The results showed that excessive workload negatively impacted concentration and academic performance, while high fatigue led to a loss of focus and motivation. The study suggests the development of time management skills and communication between students and employers to address these issues.

Keywords: Workload, Fatigue, Student Achievement, Malikussaleh University, Lecture While Working.