

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP PERFORMANSI AKADEMIK
MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK
UPN “VETERAN” JAKARTA**

Muhamad Abila Fikri

ABSTRAK

Untuk menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup perlu memenuhi kebutuhan dasar yaitu mencakup semua komponen yang menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran. Salah satu kebutuhannya yaitu tidur. Semua orang, baik mahasiswa maupun pekerja, harus memiliki kualitas tidur yang baik untuk menghindari kelelahan. Kondisi kurang tidur banyak ditemukan di kalangan mahasiswa dan dapat menyebabkan beban kerja mental berlebih atau stres. Setiap pembelajaran di universitas, membawa beban kerja yang dirasakan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan kualitas tidur terhadap performansi akademik mahasiswa Fakultas Teknik UPN “Veteran” Jakarta. Sebanyak 258 mahasiswa menjadi responden untuk mengisi kuesioner NASA-TLX, PSQI, dan performansi akademik. Hasil penelitian menggunakan kuesioner NASA-TLX, PSQI, dan Performansi Akademik diketahui bahwa hubungan antara beban kerja dengan performansi akademik memiliki nilai sebesar $-0.439 < -0.1222$, kualitas tidur dengan performansi akademik memiliki nilai sebesar $-0.451 < -0.1222$, beban kerja dengan kualitas tidur memiliki nilai sebesar $0.615 > 0.1222$, dan beban kerja dan kualitas tidur terhadap performansi akademik memiliki nilai sebesar $0.496 > 0.1222$. Maka dapat diketahui apabila beban kerja meningkat, maka kualitas tidur menjadi buruk dan performansi akademik menurun.

Kata Kunci : Beban kerja, Kualitas Tidur, Performansi Akademik, Mahasiswa

***THE EFFECT OF WORKLOAD AND SLEEP QUALITY
ON ACADEMIC PERFORMANCE STUDENTS OF THE
FACULTY OF ENGINEERING
UPN "VETERAN" JAKARTA***

Muhamad Abila Fikri

ABSTRACT

To maintain health and sustain life, it is necessary to fulfill basic needs, which include all components that maintain the balance of the body and mind. One of these needs is sleep. Everyone, whether students or workers, must have good sleep quality to avoid fatigue. The condition of insufficient sleep is often found among students and can lead to excessive mental workload or stress. Each learning session at the university brings a workload perceived by students. This study aims to analyze the influence of workload and sleep quality on the academic performance of students at the Faculty of Engineering, UPN "Veteran" Jakarta. A total of 258 students participated as respondents to fill out the NASA-TLX, PSQI, and academic performance questionnaires. The results of the study using the NASA-TLX, PSQI, and Academic Performance questionnaires revealed that the relationship between workload and academic performance has a value of $-0.439 < -0.1222$, sleep quality and academic performance have a value of $-0.451 < -0.1222$, workload and sleep quality have a value of $0.615 > 0.1222$, and workload and sleep quality on academic performance have a value of $0.496 > 0.1222$. Therefore, it can be understood that as workload increases, sleep quality deteriorates, and academic performance declines.

Keywords : *Workload, Sleep Quality, Academic Performance, Students*