

ANALISIS TINGKAT KELELAHAN PEMBELAJARAN DARING DALAM MASA COVID-19 DARI ASPEK BEBAN KERJA MENTAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana)

Shendy Susanto¹, Ade Geovania Azwar²
^{1,2}Prodi Teknik Industri, Universitas Sangga Buana

¹korespondensi: shendysusanto1@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini, dunia tengah mengalami Pandemi covid-19. Pandemi covid-19 cukup berdampak pada dunia pendidikan. Penyesuaian metode pembelajaran pada masa pandemi memicu beberapa keluhan dari peserta didik, salah satunya adalah beban Pembelajaran yang diterima. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kelelahan dan seberapa besar tingkat kelelahan serta beban kerja yang diterima oleh mahasiswa Universitas Sangga Buana. Objek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Teknik Industri kelas Reguler Pagi dan Reguler Sore Angkatan Tahun 2016 sampai 2019. Metode pengukuran beban kerja yang digunakan adalah kuesioner NASA-TLX, pengukuran pada tingkat kelelahan menggunakan kuesioner SOFI, dan pengukuran tingkat kantuk menggunakan kuesioner ESS. Penelitian menunjukkan beban kerja yang diterima mahasiswa kelas reguler pagi adalah 75.90, kelas reguler sore 72.26. Pada beban kerja berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa pria dan wanita mengalami beban kerja dalam kategori sedang. Tingkat kelelahan pada mahasiswa kelas reguler pagi, reguler sore berada dalam kategori sedang. Tingkat kantuk pada mahasiswa kelas reguler pagi, reguler sore berada dalam kategori tingkat kantuk berlebih pada kegiatan sehari-hari.

Kata Kunci: Tingkat Kelelahan, Beban Kerja, Tingkat Kantuk, NASA-TLX, SOFI, ESS

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan untuk menunjang kebutuhan berfikir masyarakat. Dalam pendidikan terdapat informasi yang diberikan oleh pendidik dan diterima oleh peserta didik baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Pola berfikir dan sudut pandang setiap orang dapat berbeda-beda. Saat ini, sistem pendidikan terkena dampak dari covid-19. Dengan dampak tersebut, maka sistem pembelajaran diarahkan ke pembelajaran daring. Pembelajaran daring dirasa dapat memenuhi kebutuhan akan pendidikan pada saat sekarang ini, dimana perkembangan teknologi penunjang dunia pendidikan mulai berkembang.

Berkaitan dengan sistem pembelajaran daring, yang kemudian menimbulkan respon baik hingga respon buruk dari masyarakat, terutama pelaku pembelajaran seperti guru, siswa, dosen dan mahasiswa. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) telah menerima 213 aduan dalam kurun waktu mulai 16 maret hingga 9 april 2020 dengan 70% pengadu menyampaikan keluhan tentang penugasan yang diberikan oleh pihak sekolah dengan rentang batas waktu pengerjaan yang sangat pendek. Pada tingkat universitas, mahasiswa juga mengeluhkan hal yang sama tertulis dalam medua berita dan media sosial termasuk dari beberapa mahasiswa di Universitas Sangga Buana. Dalam hal ini, Ombudsman mengusulkan untuk materi yang

tidak berkaitan dengan pandemi dikurangi agar siswa tidak mengalami stres.

Pada dasarnya, sumber stres siswa berasal dari masalah akademik. Stres pada anak muncul ketika adanya harapan untuk dapat mencapai prestasi dibidang akademik. Harapan kadang kala tidak sesuai dengan yang terjadi. Kepanikan, perasaan cemas, dan stres berhubungan dengan daya tahan tubuh [1].

Terjadinya penurunan efisiensi dan ketahanan bekerja menimbulkan mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan lanjut, dan terjadi proses pemulihan setelah melakukan istirahat disebut kelelahan (Tarwaka, 2010) dalam [2]. Beban kerja merupakan salah satu penyebab stres yang berasal dari luar individu yang bersangkutan (Cooper, 1999) dalam [3]. Sejumlah kegiatan yang diselesaikan dalam jangka waktu tertentu yang membutuhkan kemampuan fisik dan mental dan mengakibatkan kelelahan fisik maupun mental disebut beban kerja (Menpan, 1997) dalam [3].

Pada tanggal 18 Maret 2020, tercatat 276 perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia yang menerapkan kuliah daring. Jumlah perguruan tinggi yang meniadakan kuliah tatap muka pasti akan terus bertambah di tengah penyebaran virus *COVID-19* ini [4]. Salah satu Universitas yang menerapkan pembelajaran daring adalah Universitas Sangga Buana Bandung, kegiatan perkuliahan tatap muka dialihkan menjadi perkuliahan metode pembelajaran jarak jauh. Terhitung sejak tanggal 16 Maret 2020 sampai dengan

saat ini masih menunggu keputusan dari pemerintah agar perkuliahan dapat berjalan dengan metode pembelajaran tatap muka yang normal dilakukan [5].

Berkaitan dengan pembahasan latar belakang tersebut, adalah penting untuk mengukur kelelahan akibat pembelajaran daring. Pengukuran kelelahan dengan pendekatan beban kerja pada mahasiswa khususnya Universitas Sangga Buana Bandung. Adapun judul penelitian ini adalah “Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring Dalam Masa Covid-19 Dari Aspek Beban Kerja Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana).

TINJAUAN PUSTAKA

Ergonomi

Ergonomi adalah ilmu, seni dan penerapan teknologi untuk menyeimbangkan antara fasilitas yang digunakan baik dalam beraktivitas maupun istirahat dengan kemampuan dan keterbatasan manusia baik fisik maupun mental sehingga kualitas hidup secara keseluruhan menjadi lebih baik [6]. Ergonomi dibagi kedalam 2 lingkup, yaitu mikro ergonomi dan makro ergonomi. Salah satu fokus mikro ergonomi adalah beban kerja. [7].

Kelelahan

Kelelahan adalah suatu mekanisme pertahanan tubuh agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut, sehingga terjadi pemulihan setelah melakukan istirahat [6]. Terdapat hubungan yang positif antara beban kerja dengan kelelahan [8] [3]. Kelelahan

dapat memicu stres [9]. Dampak yang ditimbulkan akibat stres salah satunya akan berdampak terhadap individu itu sendiri atau bagi lingkungan sekitarnya [10].

Beban Kerja

Beban kerja didefinisikan sebagai suatu perbedaan antara kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi menurut Meshkati (2010) dalam [2]. Beban kerja merupakan kemampuan kerja seorang tenaga kerja dan sangat tergantung dari tingkat keterampilan, kesegaran fisik, gizi, jenis kelamin, usia dan ukuran tubuh dari pekerja yang bersangkutan (Suma'mur, 2009) dalam [2].

Pengukuran beban kerja pada mahasiswa pernah dilakukan, yakni mahasiswa Universitas Sangga Buana dengan menggunakan NASA-TLX. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja mahasiswa dalam kondisi biasa (*offline*) berada pada kategori sedang (68%). Mahasiswa mengalami kelelahan pada saat penyelesaian pekerjaannya. [8].

Pembelajaran Efektif

Pembelajaran adalah kombinasi tersusun yang meliputi unsur-unsur manusiawi antara peserta didik dan guru, material seperti buku, papan tulis, kapur dan alat belajar, fasilitas seperti ruang kelas, audio visual dan proses yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran menurut Hamalik (2002) dalam [11].

Efektif adalah tingkat perubahan makna dan manfaat. Pembelajaran efektif menekankan

pada pemberdayaan peserta didik secara aktif. Pembelajaran lebih menekankan pada penguasaan pengetahuan yang dikerjakan, internalisasi, dan hal yang dikerjakan sehingga berfungsi sebagai muatan nurani dan hayati lalu diterapkan dalam kehidupan oleh peserta didik (Mulayasa, 2003) dalam [12].

Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang memanfaatkan teknologi sebagai media perantara pengajar dan peserta ajar yang dapat dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung antara pengajar dan peserta ajar tersebut yang biasanya menggunakan media komputer atau gadget yang berbasis pada jaringan internet yang artinya memiliki karakteristik fleksibel dan mudah dilakukan oleh siapa saja, dimana saja dan kapan saja (Thorne, 2003) dalam [13].

NASA-TLX

Metode NASA-TLX dikembangkan dari NASA-Ames Research Center oleh Sandra G. Hart dan Lowell E. Staveland dari *San Jose State University* pada tahun 1981. NASA-TLX adalah suatu metode penelitian yang menggunakan skor beban kerja secara *multi-dimensional*. Adapun penilaiannya berdasarkan 6 dimensi. Dimensi tersebut meliputi kebutuhan mental (*mental demand*), kebutuhan fisik (*physical demand*), kebutuhan waktu (*temporal demand*), performansi (*own performance*), usaha (*effort*) dan tingkat stres (*frustration*) dalam [14].

Swedish Occupancy Fatigue Inventory (SOFI)

Metode penelitian secara subjektif ini pertama kali dikembangkan oleh Ahsberg pada tahun 1998 dalam [8]. Kuesioner SOFI digunakan untuk mengukur kelelahan akibat kerja secara subjektif. Kuesioner SOFI memiliki 5 dimensi, yaitu dimensi rasa kantuk, dimensi ketidaknyamanan fisik, dimensi kekurangan motivasi, dimensi kekurangan energi, dan dimensi pengerahan tenaga fisik. Dari 5 dimensi tersebut terdapat 25 pertanyaan indikator dari setiap dimensi dengan penilaian 0 sampai 6 dengan interpretasi nilai 0 berarti pertanyaan tersebut tidak dirasakan sama sekali oleh responden, sedangkan nilai 6 menunjukkan pertanyaan tersebut sangat dirasakan oleh responden.

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

ESS digunakan untuk menganalisis perilaku mengantuk pada beberapa situasi berbeda (Johns, 2000) dalam [15]. ESS memiliki 8 pertanyaan perihal kegiatan sehari-hari untuk menilai rata-rata kecenderungan untuk tidur. Dari 8 pertanyaan tersebut dapat dinilai dengan angka 0 sampai 3, dengan interpretasi nilai 0 menunjukkan kondisi terjaga sedangkan nilai 3 menunjukkan jika sangat memungkinkan untuk tertidur. Nilai ESS yang semakin besar menunjukkan kecenderungan untuk tertidur. Nilai ESS dalam batas normal orang yaitu 10, jika total nilai ESS lebih dari (>) 10 maka menunjukkan seseorang memiliki kecenderungan untuk tidur diluar batas normal.

METODE

Metode penelitian ini terbagi dalam 4 tahap, yaitu:

1. Tahap Penelitian Awal

Tahap penelitian awal ini dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang akan dianalisis pada kondisi nyata.

2. Tahap Pengumpulan dan Pengolahan Data

Adapun penentuan sampel penelitian ini mengenai aturan penentuan sampel adalah sebagai berikut [16]:

1. Ukuran sampel yang lebih besar dari 30 dan kurang dari 500 cocok untuk berbagai penelitian.
2. Sampel yang dibagi menjadi subsampel dengan minimal 30 sampel dari setiap subsampel.

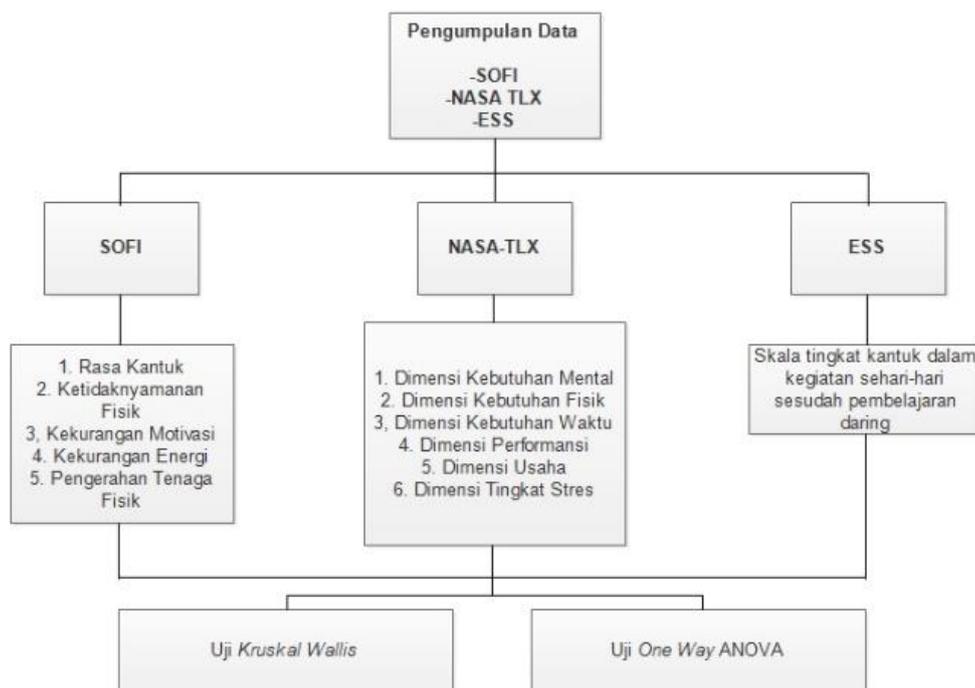
Berdasarkan pernyataan diatas, maka jumlah sampel yang didapat adalah 76 responden dari populasi mahasiswa program studi Teknik Industri Universitas Sangga Buana. Adapun setelah data terkumpul maka proses selanjutnya adalah pengolahan data agar data yang didapat dapat dianalisis.

3. Tahap Analisis Data

Setelah data diolah, langkah selanjutnya adalah menganalisis hasil dari pengolahan data, yang diharapkan hasil analisis dapat memberikan masukan untuk evaluasi pada sistem yang sedang berjalan.

4. Tahap Kesimpulan dan Saran

Tahap terakhir adalah berisi kesimpulan dan saran yang diperoleh dari hasil analisis.



Gambar 1 Sistematika Pemecahan Masalah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Perhitungan Kuesioner NASA-TLX Berdasarkan Kelas

	Kelas Reguler Pagi	Kelas Reguler Sore
NASA-TLX	75.9	72.26

Berdasarkan hasil rerata WWL kuesioner NASA-TLX, dapat dilihat bahwa rerata beban kerja mahasiswa kelas reguler pagi saat melakukan pembelajaran daring ada pada nilai 75.9, dapat diketahui bahwa rerata WWL NASA-TLX kelas reguler pagi 2% (1 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat agak ringan, 33% (15 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat berat, dan 65% (29 orang) beban kerja berada pada tingkat sedang.

Rerata beban kerja mahasiswa kelas reguler sore saat melakukan pembelajaran daring ada pada nilai 72.26, dapat diketahui bahwa rerata WWL NASA-TLX kelas reguler sore 16% (5 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat agak ringan, 42% (13 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat berat, dan 42% (13 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat sedang

Tabel 2 Hasil Perhitungan Kuesioner NASA-TLX Berdasarkan Jenis Kelamin

	Mahasiswa Laki-laki	Mahasiswa Perempuan
NASA-TLX	74.01	75.46

Berdasarkan hasil rerata WWL kuesioner NASA-TLX, dapat dilihat bahwa rerata beban kerja mahasiswa laki-laki saat melakukan pembelajaran daring ada pada nilai 74.01, dapat diketahui bahwa rerata WWL NASA-TLX laki-laki 9.09% (5 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat agak ringan, 56.36% (31 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat sedang, dan 34.55% (19 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat berat, sehingga rata-rata beban kerja yang diterima pada tingkat sedang.

Diketahui bahwa rerata beban kerja mahasiswa perempuan saat melakukan pembelajaran daring ada pada nilai 75.46, dapat diketahui bahwa rerata WWL NASA-TLX perempuan 4.76% (1 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat agak ringan, 52.38% (11 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat sedang, dan 42.86% (9 orang) mengalami beban kerja berada pada tingkat berat, sehingga rata-rata beban kerja yang diterima pada tingkat sedang.

Tabel 3 Hasil Perhitungan Kuesioner SOFI Berdasarkan Kelas

	Kelas Reguler Pagi	Kelas Reguler Sore
SOFI	2.98	2.2

Pada tahap menghitung rerata tiap dimensi dari kuesioner SOFI kelas reguler pagi didapatkan hasil dimensi *Sleepiness* (Rasa Kantuk) nilai skor yang didapatkan adalah 3.58, pada dimensi *Physical Discomfort* (Ketidaknyamanan Fisik) nilai skor 2.83, pada dimensi *Lack of Motivation* (Kekurangan Motivasi) mendapat nilai skor 3.10, pada dimensi *Lack of Energy* (Kekurangan Energi) nilai skor yang didapat 3.22, dan pada dimensi *Physical Activities* (Pengerahan Tenaga Fisik) adalah 2.17.

Sedangkan pada tahap menghitung rerata tiap dimensi dari kuesioner SOFI kelas reguler sore didapatkan hasil pada dimensi *Sleepiness* (Rasa Kantuk) nilai skor yang didapatkan adalah 2.40, pada dimensi *Physical Discomfort* (Ketidaknyamanan Fisik) nilai skor 2.00, pada dimensi *Lack of Motivation* (Kekurangan Motivasi) mendapat nilai skor 2.25, pada dimensi *Lack of Energy* (Kekurangan Energi) nilai skor yang didapat 2.67, dan pada dimensi *Physical Activities* (Pengerahan Tenaga Fisik) adalah 1.67.

Tabel 4 Hasil Perhitungan Kuesioner SOFI Berdasarkan Jenis Kelamin

	Mahasiswa Laki-laki	Mahasiswa Perempuan
SOFI	3.06	3.07

Hasil kuesioner SOFI pada responden laki-laki dapat dilihat hasil kuesioner SOFI dapat diketahui dimensi tingkat kantuk memiliki nilai 3.56 atau dapat diinterpretasikan sedang, dimensi ketidaknyamanan fisik memiliki nilai 2.69 atau dapat diinterpretasikan sedang, dimensi kekurangan motivasi memiliki nilai 3.21 atau dapat diinterpretasikan sedang, dimensi kekurangan energi memiliki nilai 3.52 atau dapat diinterpretasikan sedang, dimensi pengerahan tenaga fisik memiliki nilai 2.30 atau dapat diinterpretasikan sedang.

Hasil kuesioner SOFI perempuan dapat dilihat hasil kuesioner SOFI dapat diketahui dimensi tingkat kantuk memiliki nilai 3.47 atau dapat diinterpretasikan sedang, dimensi ketidaknyamanan fisik memiliki nilai 3.28 atau dapat diinterpretasikan sedang, dimensi kekurangan motivasi memiliki nilai 3.03 atau dapat diinterpretasikan sedang, dimensi kekurangan energi memiliki nilai 3.39 atau dapat diinterpretasikan sedang, dimensi pengerahan tenaga fisik memiliki nilai 2.18 atau dapat diinterpretasikan sedang.

Tabel 5 Hasil Perhitungan Kuesioner ESS Berdasarkan Kelas

	Kelas Reguler Pagi	Kelas Reguler Sore
ESS	12.51	10.65

Hasil kuesioner ESS kelas reguler pagi didapatkan rerata nilai pada situasi tertinggi adalah situasi berbaring untuk istirahat di sore hari adalah 2.04, situasi duduk setelah makan adalah 1.78, duduk dan membaca adalah 1.67, situasi menjadi penumpang di mobil selama 1 jam tanpa adanya istirahat adalah 1.64, situasi di dalam mobil ketika sedang macet adalah 1.53, situasi menonton televisi adalah 1.47, situasi duduk dan bicara kepada seseorang adalah 1.22, dan situasi duduk aktif di tempat umum seperti di bioskop adalah 1.16. Sedangkan dari hasil sebaran kuesioner dapat diketahui rerata nilai skor mahasiswa kelas

reguler sore dari setiap situasi adalah seperti pada gambar 4.17, didapatkan rerata nilai pada situasi tertinggi adalah situasi berbaring untuk istirahat di sore hari adalah 1.81, duduk dan membaca adalah 1.68, situasi duduk setelah makan adalah 1.68, situasi menjadi penumpang di mobil selama 1 jam tanpa istirahat adalah 1.13, situasi duduk dan bicara kepada seseorang adalah 1.13, situasi duduk pasif di tempat umum seperti di bioskop adalah 1.10, situasi menonton televisi adalah 1.06, dan situasi di dalam mobil ketika sedang macet adalah 1.06.

Tabel 6 Hasil Perhitungan Kuesioner ESS Berdasarkan Jenis Kelamin

	Mahasiswa Laki-laki	Mahasiswa Perempuan
ESS	11.65	12

Hasil kuesioner ESS jenis kelamin laki-laki didapatkan rerata nilai tertinggi situasi berbaring untuk istirahat di sore hari adalah 1.90, situasi duduk setelah makan adalah 1.90, situasi duduk dan membaca adalah 1.63, situasi menjadi penumpang di mobil selama 1 jam tanpa adanya istirahat adalah 1.37, situasi di dalam mobil ketika sedang macet adalah 1.32, situasi menonton televisi adalah 1.27, situasi duduk dan bicara kepada seseorang adalah 1.20, dan situasi duduk pasif di tempat umum seperti di bioskop adalah 1.07.

Dapat diketahui rerata nilai skor mahasiswa jenis kelamin perempuan dari setiap situasi adalah seperti pada gambar 4.19, didapatkan rerata nilai tertinggi pada situasi berbaring untuk istirahat di sore hari adalah 2.04, situasi

duduk dan membaca adalah 1.76, situasi menjadi penumpang di mobil selama 1 jam tanpa adanya istirahat adalah 1.71, situasi menonton televisi adalah 1.38, situasi di dalam mobil ketika sedang macet adalah 1.38, situasi duduk pasif di tempat umum seperti di bioskop adalah 1.28, situasi duduk setelah makan adalah 1.28, dan situasi duduk dan bicara kepada seseorang adalah 1.14.

Hipotesis yang digunakan adalah H0 diterima dapat diinterpretasikan tidak ada perbedaan, sebaliknya jika H1 diterima maka ada perbedaan antara variabel satu dengan variabel lainnya.

Tabel 2 Hasil Uji *Kruskal Wallis NASA-TLX*

Test Statistics ^{a,b}	
	WWL
Chi-Square	.588
df	1
Asymp. Sig.	.443

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

Kelas

Dari hasil uji *kruskal wallis* didapatkan hasil tidak ada perbedaan beban kerja mahasiswa saat pembelajaran daring antara kelas reguler pagi dengan kelas reguler sore. Hasil ini dikarenakan dosen yang mampu untuk kelas reguler pagi dan reguler sore secara

umum sama, tidak ada secara khusus dosen untuk kelas tertentu sehingga sistem pembelajaran daring, penyampaian materi hingga pemberian tugas secara umum memiliki kesamaan antara kelas reguler pagi dan kelas reguler sore.

Tabel 4 Hasil Uji *One Way Anova* SOFI

ANOVA

SOFI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.142	1	.142	.586	.466
Within Groups	1.934	8	.242		
Total	2.075	9			

Setelah dilakukan uji *one way* ANOVA maka didapatkan hasil tidak terdapat perbedaan kelelahan yang signifikan antara kelas reguler pagi dan reguler sore. Karena tidak hanya

kelas reguler sore saja yang masih bekerja pada kondisi pandemi ini, namun ada juga mahasiswa kelas reguler pagi yang bekerja pada masa pandemi ini.

Tabel 6 Hasil Uji *Kruskal Wallis* ESS

Test Statistics^{a,b}

	ESS
Chi-Square	1.872
Df	1
Asymp. Sig.	.171

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

Kelas

Dapat dilihat nilai Asymp. Sig adalah 0.171, nilai tersebut >0.05 maka dapat diinterpretasikan bahwa H_0 diterima atau

tidak ada perbedaan kantuk mahasiswa dalam kegiatan sehari-hari antara kelas reguler pagi dan kelas reguler sore.

Dengan skor yang telah diperoleh yang menunjukkan rerata responden memiliki tingkat kantuk berlebih pada aktifitas kesehariannya merupakan salah satu gejala kelelahan yaitu adanya perasaan kelelahan (Grandjean, 1993) dalam [8].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan pembelajaran daring ini adalah jumlah jam tidur Responden yang berada dibawah jam

tidur normal, aktifitas shaum/puasa, aktifitas bekerja, tingkat stres yang disebabkan kuantitas tugas yang dianggap berlebih dengan tuntutan waktu pengumpulan yang cepat, keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat oleh mahasiswa sehingga menyebabkan stres karena tuntutan kemampuan mahasiswa untuk mengerjakan tugas pembelajaran, sistem pembelajaran daring yang berbeda sehingga materi yang didapat mahasiswa kurang dapat dipahami, lingkungan yang berbeda saat melakukan pembelajaran daring karena ada yang melakukan di rumah dan di tempat kost yang kondisinya berbeda dengan pembelajaran tatap muka yang biasa dilakukan di kelas.

Dari hasil pengolahan data dapat diperoleh hasil beban kerja kelas reguler pagi memiliki nilai 75.9 atau dapat diinterpretasikan dalam kategori sedang, kelas reguler sore memiliki nilai 72.26 atau dapat diinterpretasikan dalam kategori sedang. Berdasarkan NASA-TLX jenis kelamin laki-laki memiliki nilai 74.01 atau dapat diinterpretasikan dalam kategori beban kerja sedang, jenis kelamin perempuan memiliki nilai 75.46 atau dapat diinterpretasikan beban kerja perempuan dalam kategori sedang. Hal ini berbanding lurus dengan tingkat kelelahan responden kelas reguler pagi yang memiliki nilai rerata 2.98 atau dalam kategori kelelahan sedang, kelas reguler sore memiliki nilai rerata kelelahan 2.20 atau berada pada kategori kelelahan sedang. Untuk tingkat kantuk kelas reguler pagi memiliki total nilai 12.51 atau berada dalam kategori memiliki tingkat

kantuk berlebih, untuk kelas reguler sore memiliki total skor 10.65 atau berada dalam kategori memiliki tingkat kantuk berlebih pada kegiatan sehari-harinya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Perwitasari N H. 2020. "Panik dan Stres Bisa Picu Turunnya Daya Tahan Tubuh Saat Wabah Corona". <https://tirto.id/panik-stres-bisa-picu-turunnya-daya-tahan-tubuh-saat-wabah-corona-eGdA>.
- [2] Hariyati, M. 2011. "Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Linting Manual di PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta". Universitas Sebelas Maret.
- [3] Dhania, D R, 2010. "Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Pada Medical Representatif di Kota Kudus)" *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus Volume 1*.
- [4] Winahyu I. 2020. "KPAI Terima Ratusan Pengaduan soal Pembelajaran Daring", <https://mediaindonesia.com/read/detail/303484-kpai-terima-ratusan-pengaduan-soal-pembelajaran-daring>, diakses pada 30 April 2020 pukul 20.15.
- [5] Surat Edaran No. 008. 2020. Universitas Sangga Buana. Bandung.
- [6] Tarwaka. 2004. "Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas". *Edisi Pertama, Cetakan Pertama*. Uniba PRESS: Surakarta.
- [7] <https://katigaku.top/2016/01/12/apa-itu-mikro-ergonomik-dan-makro-ergonomik/>
- [8] Azwar, Ade G. dan Candra, C. 2019. "Analisis Beban Kerja dan Kelelahan Pada Mahasiswa Menggunakan NASA-TLX dan SOFI". *ReTIMS Vol. 1 No. 1*. Universitas Sangga Buana.

- [9] Astuty, Miranti S, dkk. 2013. "Tingkat Beban Kerja Mental Masinis Berdasarkan NASA-TLX (*Task Load Index*) Di PT. KAI Daop. II Bandung". Jurnal Online Institut Teknologi Nasional. Institut Teknologi Nasional.
- [10] Azizah, Musliha Fitrei. 2013. "Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Karyawan Bank". Jurnal Kesehatan Masyarakat *Vol. 2 No. 1*. Universitas Diponegoro.
- [11] Bilfaqih, Y, Qomarudin M N. 2015. "Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring". *Edisi 1, Cetakan 1*. Yogyakarta.
- [12] Yusuf B B. 2018. "Konsep dan Indikator Pembelajaran Efektif. Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan". *Vol.1 No. 2*. FKIP Untan.
- [13] Kuntarto E. 2017. "Keefektifan Model Pembelajaran Daring dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi". *Vol. 3 No. 1*. Jurnal Indonesian Language Education and Literature. Universitas Jambi.
- [14] Ramadhania N dan Parwati N. 2015. "Pengukuran Beban Kerja Psikologis Karyawan *Call Center* Menggunakan Metode NASA-TLX (*Task Load Index*) Pada PT.XYZ. Seminar Nasional Sains dan Teknologi 2015 *TI-015*. Universitas Al Azhar Indonesia. Jakarta.
- [15] Fachrudin, F, dkk. 2015. "Analisis Pengaruh Tingkat Kantuk Terhadap Kecepatan Reaksi Masinis Daerah Operasi II Bandung". Jurnal Online Institut Teknologi Nasional. Institut Teknologi Nasional.
- [16] Sekaran, U dan Bougie R. 2013. "*Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*". 6th-edition. John Wiley and Sons: United Kingdom.