

# Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Dosen di Universitas Jember

## *(The Correlation Between Mental Workload and Job Stress of Lecturers at Jember University )*

Ica Rossita Dewi, Ragil Ismi Hartanti, Anita Dewi Prahastuti Sujoso  
Bagian Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Keselamatan Kerja  
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember  
Jalan Kalimantan 1/93-Kampus Bumi Tegal Boto, Jember 68121  
e-mail : [icatzugaza@gmail.com](mailto:icatzugaza@gmail.com)

### **Abstract**

*Lecturer is one of the essential components in the system of college education. Based on the study introduction the results that the majority of lecturers experienced workload was with job stress was. This research was conducted to analyze the correlation between mental workload and job stress of the lecturers at Jember University. The research was carried out with the design of cross sectional by using a quantitative approach. The questionnaires were given to 176 lecturers of Jember University in which the lecturers were divided by 88 tenured lecturers without any additional duties (DS) and 88 tenured lectures with additional duties (DT). Data analysis consisted of univariate analysis and bivariate analysis that used Kendall Tau test and t-test with  $\alpha = 0.05$ .*

**Keywords:** *Workload mental , job stress , lecturers*

### **Abstrak**

Dosen adalah salah satu komponen esensial dalam suatu sistem pendidikan diperguruan tinggi. Berdasarkan studi pendahuluan diperoleh hasil bahwa sebagian besar dosen mengalami beban kerja sedang dengan stres kerja sedang. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan beban kerja mental dengan stres kerja pada dosen di Universitas Jember. Penelitian dilaksanakan dengan rancangan *cross sectional* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Angket di berikan kepada 176 orang dosen di Universitas Jember dengan pembagian masing-masing sejumlah 88 dosen tetap tanpa tugas tambahan (DS) dan 88 dosen tetap dengan tugas tambahan (DT). Analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat yang menggunakan uji *Kendall Tau* dan uji *t-test* dengan  $\alpha=0,05$ .

**Kata kunci:** beban kerja mental, stres kerja, dosen

## Pendahuluan

Dosen adalah salah satu komponen esensial dalam suatu sistem pendidikan di perguruan tinggi. Peran, tugas, dan tanggungjawab dosen sangat penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yang meliputi kualitas iman/takwa, akhlak mulia, dan penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, serta mewujudkan masyarakat Indonesia yang maju, adil, makmur, dan beradab. Untuk melaksanakan fungsi, peran, dan kedudukan yang sangat strategis tersebut, diperlukan dosen yang profesional [1].

Tugas utama dosen adalah melaksanakan tridharma perguruan tinggi dengan beban kerja paling sedikit sepadan dengan 12 (dua belas) sks dan paling banyak 16 (enam belas) sks pada setiap semester sesuai dengan kualifikasi akademik. Sedangkan profesor atau guru besar adalah dosen dengan jabatan akademik tertinggi pada satuan pendidikan tinggi dan mempunyai tugas khusus menulis buku dan karya ilmiah serta menyebarkan gagasannya untuk mencerahkan masyarakat. Pelaksanaan tugas utama dosen ini perlu dievaluasi dan dilaporkan secara periodik sebagai bentuk akuntabilitas kinerja dosen kepada para pemangku kepentingan [1]. Selain melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi, dosen dapat diberi tugas tambahan di perguruan tinggi sebagai rektor, pembantu rektor, dekan, pembantu dekan, ketua sekolah tinggi, direktur politeknik atau direktur akademi [2].

Perihal peningkatan kualitas akademik, Dikti sebenarnya sudah berupaya mengembangkan kapasitas dosen dengan memberikan beasiswa doktoral untuk menempuh studi di luar negeri. Namun, karena permasalahan struktural tadi belum diatasi, ketika kembali ke tanah air para dosen ini kembali diberi beban mengajar yang berat yang mempersulit mereka untuk berkarya. Tidak ada peningkatan jumlah karya ilmiah sejak beasiswa tersebut tersedia karena permasalahan kurangnya sumber daya pengajar belum diatasi. Tak heran bila Indonesia tertinggal jauh dibandingkan negara-negara dalam regional yang sama [3].

Beban kerja adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh tubuh manusia dan berat ringannya beban kerja sangat mempengaruhi konsumsi energi [4].

Beban kerja yang dimiliki dosen merupakan beban kerja mental, karena tugas dan tanggung jawab dari dosen lebih banyak pada pekerjaan yang berhubungan dengan psikologi dan non fisik, hal ini dapat memicu terjadinya stres kerja pada dosen di Universitas Jember. Semakin berat beban kerja yang

di tanggung maka akan semakin besar risiko dosen yang bekerja di tempat tersebut mengalami stres kerja.

Stres kerja sebagai suatu kondisi fisik dan emosional yang berbahaya yang terjadi ketika pekerjaan yang dilakukan tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya dan kebutuhan pekerja [5].

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 dosen di Universitas Jember mengenai beban kerja mental dan stres kerja, diperoleh hasil bahwa sebesar 60% responden (12 responden) memiliki beban kerja mental tingkat sedang dan mengalami stres kerja tingkat sedang, sebesar 25% responden (5 responden) memiliki beban kerja mental tingkat tinggi dan mengalami stres kerja tingkat berat, sedangkan sebesar 15% responden (3 responden) memiliki beban kerja mental tingkat rendah dan mengalami stres kerja tingkat rendah.

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis tentang hubungan beban kerja mental dengan stres kerja pada Dosen di Universitas Jember.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analitik observasional *cross sectional*. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada dosen di Universitas Jember dalam satu waktu. Penelitian ini dilakukan di seluruh fakultas dan program studi Universitas Jember pada bulan Desember 2015 sampai Juni 2016. Populasi penelitian adalah seluruh dosen tetap yaitu 988 orang dosen di Universitas Jember dengan 739 DS dan 249 DT. Kriteria inklusi dalam penentuan responden adalah perawat non struktural, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu dosen tetap yang sedang tugas belajar. Teknik pengambilan sampel adalah metode *cluster* kemudian memproporsikan jumlah responden sesuai jumlah dosen di setiap fakultas maupun prodi.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres kerja pada dosen. Variabel bebasnya berupa beban kerja mental. Teknik wawancara responden dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengambilan data. Kuesioner stres kerja diambil dari kuesioner OHSAS 2010, kuesioner beban kerja mental menggunakan kuesioner NASA TLX yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Data yang telah didapatkan kemudian diolah melalui proses editing, pemberian skor (*Scoring*) dan tabulasi. Kemudian diinput dalam aplikasi komputer. Teknik penyajian data penelitian ini dalam bentuk teks, tabel frekuensi, dan tabulasi silang. Data dianalisis dengan menggunakan uji univariat dan bivariate uji beda dua sampel bebas nonparametrik *Chi Square* dengan derajat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan beban kerja mental dan stres kerja pada dosen di Universitas Jember, sebagai berikut:

Tabel 1 Perbedaan Beban Kerja Mental pada DS dan DT

Beban Kerja	Perbedaan Dosen				<i>p-value</i>
	DS		DT		
	n	%	n	%	
Ringan	23	13,07	14	7,95	0,010
Sedang	65	36,93	67	38,07	
Berat	0	0	7	3,98	
Total	39	22,16	116	65,91	

Pada Tabel 1 menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,01$  ( $p\text{-value} < \alpha$ ). Hal ini memberikan penjelasan bahwa ada perbedaan beban kerja mental antara DS dengan DT di Universitas Jember.

Tabel 2 Perbedaan Stres Kerja pada DS dan DT

Stres Kerja	Perbedaan Dosen				<i>p-value</i>
	DS		DT		
	n	%	n	%	
Ringan	27	15,34	12	6,82	0,013
Sedang	54	30,68	62	35,23	
Berat	7	3,98	14	7,95	
Total	88	50,00	88	50,00	

Tabel 2 yang menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,013$  ( $p\text{-value} < \alpha$ ). Hal ini memberikan penjelasan bahwa ada perbedaan stres kerja antara DS dengan DT di Universitas Jember.

Tabel 3 Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Tabel 3. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Beban Kerja	Stres Kerja						<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	14	7,95	19	10,82	4	2,27	0,001
Sedang	24	13,64	95	53,98	13	7,39	
Berat	1	0,57	2	1,14	4	2,27	

Hasil analisis *Chi-Square* yang telah dilakukan memberikan nilai  $p\text{-value} = 0,001$ , dengan nilai  $p\text{-value} < \alpha$  yakni  $0,001 < 0,05$ . Nilai tersebut memberikan kesimpulan bahwa ditolak, artinya beban kerja mental mempunyai hubungan yang signifikan dengan stres kerja.

## Pembahasan

Hasil analisis dengan uji *Chi-Square* menunjukkan perbedaan beban kerja mental DS dengan DT. Tabel 1 hasil analisis memberikan data nilai  $p\text{-value} = 0,01$  ( $p < 0,05$ ). Dosen mempunyai jam mengajar yang tidak terjadwal, memiliki beban kerja yang kadangkala melebihi standar yang telah ditetapkan yaitu paling sedikit 12 sks dan paling banyak 16 sks pada setiap semester, dosen juga harus melakukan penelitian serta pengabdian masyarakat sesuai dengan tridharma perguruan tinggi [1]. DS hanya berfokus pada tugas utama dosen yaitu Tri Dharma Perguruan Tinggi, sedangkan DT mempunyai tanggung jawab yang lebih dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari, seperti tugas sebagai Ketua Lembaga di lingkungan Universitas, Kepala Pusat Penelitian di lingkungan Universitas, Pembantu Dekan, serta Ketua dan Sekretaris Program Studi atau Ketua dan Sekretaris Jurusan, sehingga dapat disimpulkan adanya perbedaan beban kerja mental antara DS dengan DT [6].

Hasil analisis dengan uji *Chi-Square* menunjukkan perbedaan stres kerja DS dengan DT. Tabel 2 hasil analisis memberikan data nilai  $p\text{-value} = 0,01$  ( $p < 0,05$ ), hal ini dapat dijelaskan bahwa ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan stres kerja antara DS dengan DT. Stres kerja yang dialami oleh seorang dosen dapat mengakibatkan menurunnya kinerja dosen. Dosen menjadi tidak nyaman dalam bekerja, cepat lelah, kurang teliti, dan kehilangan konsentrasi. Hal tersebut menyebabkan dosen menjadi tidak tepat dalam menyelesaikan beban kerja dosen, pelayanan terhadap mahasiswa menjadi kurang maksimal serta tidak efektif dan efisien dalam menyelesaikan pekerjaannya yang dapat berupa pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan serta pengabdian terhadap masyarakat sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Peran dan tugas yang berbeda antara DS dengan DT tersebut menyebabkan adanya perbedaan stres kerja antara DS dengan DT. Faktor yang juga sangat berpengaruh terhadap perbedaan stres kerja antara DS dan DT adalah tingkat beban kerja mental dari keduanya, yang mana beban kerja dosen dapat diukur dari jenis

kegiatan dosen dalam bidang pendidikan dan pengajaran, bidang penelitian dan pengembangan ilmu, bidang pengabdian kepada masyarakat, bidang penunjang tridharma perguruan tinggi, serta bidang kewajiban khusus professor [7]. Faktor penyebab stres antara DS dan DT berbeda yaitu untuk DS lebih cenderung dipengaruhi oleh faktor konflik peran dan ketidakjelasan peran dalam bekerja, sedangkan DT lebih dipengaruhi oleh faktor tuntutan tugas yang diembannya.

Hasil analisis dengan *Chi-Square* menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,001$ , dengan nilai  $p\text{-value} < \alpha$  yakni  $0,001 < 0,05$ . Nilai tersebut memberikan kesimpulan bahwa ditolak, artinya beban kerja mental mempunyai hubungan yang signifikan dengan stres kerja. Hal ini karena nilai beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan dosen mengalami kelelahan atau kejenuhan dan stres kerja. *eustress* yaitu stres yang merupakan kekuatan yang positif yang diperlukan bagi seseorang guna menghasilkan prestasi yang tinggi. Jadi untuk menghasilkan prestasi yang tinggi dibutuhkan tingkat stres kerja yang rendah dan untuk menghasilkan stres kerja yang rendah diperlukan pemahaman persepsi positif mengenai kelelahan kerja dari pekerjaan yang ditanganinya [8]. Stres kerja dalam jumlah tertentu dapat mengarah ke gagasan-gagasan yang inovatif dan keluaran yang konstruktif sampai titik tertentu bekerja dengan tekanan batas waktu dapat merupakan proses kreatif yang merangsang seseorang. Seorang yang bekerja pada tingkat optimal menunjukkan antusiasme, semangat yang tinggi, kejelasan dalam berfikir dan pertimbangan atau perhitungan yang cermat. Penelitian lain mempertegas bahwa bila tidak ada stres kerja maka tantangan-tantangan kerja juga tidak ada sehingga prestasi kerja cenderung menurun [9]. Tetapi bila stres kerja terlalu besar maka prestasi kerja juga akan menurun karena stres kerja dapat mengganggu pelaksanaan pekerjaan yang dihadapinya [10].

## Simpulan dan Saran

Beban kerja mental dan stres kerja pada DS dan DT sama-sama berada pada kategori sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja yang dialami oleh dosen di Universitas Jember.

Berdasarkan penelitian ini diharapkan Universitas Jember mengadakan pelatihan manajemen stres bagi dosen; pimpinan lebih dapat terbuka dan

menerima aspirasi ataupun saran yang diberikan oleh bawahannya; bagi dosen perlu menerapkan manajemen waktu yang baik, seperti tidak menunda-nunda pekerjaan serta menyelesaikan tugas berdasarkan skala prioritas; menerapkan pola hidup sehat, yaitu makan teratur dan memenuhi nilai gizi, berolahraga, tidur dan istirahat yang cukup; Melakukan aktivitas untuk mengurangi stres kerja seperti olahraga secara individu, teknik relaksasi, melakukan *refreshing* pribadi untuk mengurangi stres sesuai dengan kondisi dosen; Perlu menerapkan manajemen stres yang baik seperti berpikir positif, murah senyum dan bersosialisasi baik dengan teman kerja, atasan maupun keluarga.

## Daftar Pustaka

- [1] Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi 2010. Pedoman Beban Kerja Dosen Dan Evaluasi Pelaksanaan TriDharma Perguruan Tinggi. [serial online]. [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.unud.ac.id%2Ffind%2Fwp-content%2Fuploads%2Fpedoman\\_beban\\_kerja\\_dosen.pdf&ei=vibIVOSPIePXmAXmmoKoCg&usg=AFQjCNFGTyfyERj63D5Kh0PZZhFJBSIXMQ&bvm=bv.84607526.d.dGY](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.unud.ac.id%2Ffind%2Fwp-content%2Fuploads%2Fpedoman_beban_kerja_dosen.pdf&ei=vibIVOSPIePXmAXmmoKoCg&usg=AFQjCNFGTyfyERj63D5Kh0PZZhFJBSIXMQ&bvm=bv.84607526.d.dGY)
- [2] Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen [serial online]. <http://spi.unud.ac.id/wp-content/uploads/2013/05/UU-14-TH-2005-GURU-DAN-DOSEN.pdf>.
- [3] Evers, S. 2003. *Publikasi Ilmiah dan Solusi Jangka Pendek*. Kompas. [ serial online] <http://edukasi.kompas.com/read/2003/02/25/18331213/Publikasi.Ilmiah.dan.Solusi.Jangka.Pendek>.
- [4] Tarwaka. 2010. *Ergonomi Industri, Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- [5] NiOSH. 2008. *Exposure to Stress Occupational Hazard in Hospital*. NIOSH.
- [6] Wibisono RC. *Pengaruh Beban Kerja Mental dengan Menggunakan Metode NasaTaskLload Index (TLX) terhadap Stres Kerja*. Jurnal Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Yogyakarta : Institut Sains & Teknologi AKPRIND, 2011.
- [7] Wijono, S. 2010. *Psikologi Industry dan Organisasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- [8] Windiati. *Perbedaan Kelelahan Pegawai berdasarkan shift Kerja*. Tesis Fakultas

- Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga  
Surabaya. 2010
- [9] Dewi, T. *Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan pada Perawat di Rumah Sakit Adi Husada Vandaan, Wetan Kota Surabaya.* Tesis Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga  
Surabaya. 2009 Jurnal KESMAS UAD Vol. 3, No. 3, September 2009
- [10] Handoko. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia, Edisi 2, BPFE, Yogyakarta.* 2002