

HUBUNGAN MASA KERJA DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA DOSEN WANITA DI SURABAYA

Ayu Prima Kartika¹⁾, Nabylla Sharfina Sekar Nurriwanti²⁾, Warda Yussy Rha³⁾, Rizqy Kartika Sari⁴⁾,
Jihan Faradisha⁵⁾

^{1,2,3,4,5}Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret

¹email: ayuprimakartika@staff.uns.ac.id

²email: nabyllasharfina@staff.uns.ac.id

³email: warda_yrha@staff.uns.ac.id

⁴email: rizqykartikasari@staff.uns.ac.id

⁵email: jihanfaradisha@staff.uns.ac.id

Abstract

Job stress is a psychological condition that arises from an imbalance between job demands and an individual's ability to cope with them. One profession at risk of experiencing workplace stress is female lecturers. Occupational stress affects the mental health of female lecturers, particularly in demanding work environments such as higher education institutions. Female lecturers often face high work pressure due to professional demands, dual responsibilities, and social pressures, all of which potentially increase stress levels. Stress among lecturers can be caused by various factors, including years of service and mental workload. This study aimed to determine the relationship between years of service and mental workload with Job stress among female lecturers at University X Surabaya. This research is an observational study using a cross-sectional approach. The sample consisted of 97 respondents. Job stress was measured using a job stress questionnaire. Data were analyzed using Cramer's V and Phi coefficient tests. Based on statistical tests, the significance value for years of service was 0.426, while for mental workload it was 0.000. The results indicate that there is no significant relationship between years of service and Job stress, but there is a significant relationship between mental workload and Job stress.

Keywords: Job Stress, Years of Service, Mental Workload

Abstrak

Stres kerja merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Profesi yang berisiko mengalami stres di tempat kerja salah satunya adalah dosen wanita. Stres kerja berdampak pada kesehatan mental dosen wanita, terutama dalam lingkungan kerja yang menuntut seperti perguruan tinggi. Dosen wanita sering menghadapi tekanan kerja yang tinggi akibat tuntutan profesional, tanggung jawab ganda, serta tekanan sosial, yang berpotensi meningkatkan tingkat stres. Stres pada dosen dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya masa kerja dan beban kerja mental. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan masa kerja dan beban kerja mental dengan stres kerja dosen wanita di Universitas X Surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini yaitu 97 responden. Stres diukur menggunakan kuesioner stres kerja. Data dianalisis menggunakan uji *contingency cramer's v* dan uji *koefisien phi*. Berdasarkan uji statistik pada variabel masa kerja diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,426 dan pada variabel beban kerja mental didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan hasil kesimpulan, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja akan tetapi terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja.

Kata Kunci: Stres Kerja, Masa Kerja, Beban Kerja Mental

1. PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan fenomena yang semakin sering ditemui dalam dunia kerja modern, termasuk dalam sektor pendidikan tinggi. Dosen sebagai agen pendidikan dituntut untuk melaksanakan tugas tridharma perguruan tinggi yang meliputi pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Beban kerja yang tinggi tersebut, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu stres kerja yang berdampak negatif pada produktivitas, kualitas kerja, dan kesejahteraan psikologis dosen. Dosen wanita, secara khusus, menghadapi tantangan ganda karena selain menjalankan peran profesional, mereka juga memikul tanggung jawab domestik dalam keluarga, yang dapat meningkatkan tekanan psikososial dan stres (Pratiwi & Kusuma, 2021). Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap munculnya stres kerja adalah masa kerja. Masa kerja yang panjang dapat meningkatkan keterampilan dan pengalaman, namun di sisi lain juga berpotensi menyebabkan kejenuhan dan kelelahan psikologis jika tidak diimbangi dengan dukungan dan apresiasi kerja yang memadai (Robbins & Judge, 2017). Selain itu, beban kerja mental, yaitu tuntutan kognitif dan emosional dalam menyelesaikan tugas, telah terbukti sebagai faktor signifikan penyebab stres kerja dalam berbagai penelitian (Tarcan, Hikmet, & Schooley, 2017). Masa kerja sering diasosiasikan dengan tingkat adaptasi terhadap tuntutan pekerjaan, tetapi tidak selalu berkorelasi positif dengan rendahnya stres. Sementara itu, beban kerja mental mencerminkan tekanan kognitif dan emosional yang dialami individu selama bekerja, dan telah terbukti berkontribusi besar terhadap stres kerja pada berbagai profesi, termasuk tenaga pendidik (Sari & Lestari, 2019).

Penelitian oleh Pratiwi dan Kusuma (2021) mengungkap bahwa dosen wanita cenderung mengalami tingkat stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dosen pria, terutama karena peran ganda yang mereka emban dalam kehidupan profesional dan domestik. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Sari dan Lestari (2019) menunjukkan bahwa beban kerja mental memiliki korelasi positif dengan stres kerja pada tenaga pendidik. Beban kerja mental yang tinggi, seperti kebutuhan untuk berpikir kompleks, membuat keputusan cepat, dan mengelola tanggung jawab administratif, dapat

menimbulkan kelelahan mental dan emosional. Rahmawati dan Hidayat (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa masa kerja tidak selalu berkorelasi negatif dengan stres kerja. Dosen dengan masa kerja panjang dapat mengalami kejenuhan atau burnout jika tidak mendapatkan penghargaan atau dukungan organisasi yang memadai. Oleh karena itu, penting untuk tidak hanya mempertimbangkan lama bekerja, tetapi juga konteks kerja dan dukungan institusional yang diterima oleh individu. Temuan ini memberikan dasar kuat bahwa masa kerja dan beban kerja mental perlu dianalisis secara bersamaan untuk memahami pengaruhnya terhadap stres kerja dosen wanita.

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan antara masa kerja dan beban kerja mental terhadap stres kerja, khususnya pada dosen wanita. Hal ini menjadi penting bagi institusi pendidikan dalam menyusun kebijakan kerja yang ramah gender dan mendukung kesejahteraan psikologis staf pengajarnya. Jika tidak ditangani dengan baik, stres kerja yang berkepanjangan dapat menurunkan motivasi kerja, meningkatkan *turnover intention*, bahkan memengaruhi mutu pendidikan yang diberikan kepada mahasiswa (Rahmawati & Hidayat, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor penyebab stres secara lebih mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara masa kerja dan beban kerja mental dengan tingkat stres kerja pada dosen wanita. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain *cross-sectional*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang berguna bagi manajemen perguruan tinggi dalam menyusun strategi peningkatan kesejahteraan tenaga kerja akademik. Rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang telah divalidasi, serta analisis statistik untuk menguji hipotesis. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program manajemen stres dan pembagian beban kerja yang lebih adil di lingkungan akademik. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan masa kerja dan beban kerja mental dengan stres kerja dosen wanita Universitas X di Surabaya.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS

Stres kerja merupakan salah satu isu penting dalam dunia akademik, terutama di kalangan dosen wanita yang menghadapi tantangan ganda antara tanggung jawab profesional dan domestik. Kondisi stres yang tidak tertangani dapat berdampak pada menurunnya produktivitas, kepuasan kerja, dan kesehatan mental (Leka, Griffiths, & Cox, 2015). Dosen wanita sering menghadapi ekspektasi tinggi baik dari institusi maupun keluarga, sehingga berisiko lebih tinggi mengalami tekanan psikologis (Pratiwi & Kusuma, 2021). Faktor sosial budaya juga berkontribusi terhadap tekanan ini, karena masih banyak masyarakat yang menuntut peran tradisional dari perempuan, meskipun mereka juga berkariir di ranah profesional (Sari & Lestari, 2019).

Masa kerja sering digunakan sebagai indikator pengalaman, namun hubungannya dengan stres kerja tidak selalu linear. Beberapa studi menunjukkan bahwa masa kerja yang panjang dapat menimbulkan stres akibat kejenuhan, stagnasi karier, dan beban administrasi yang meningkat (Rahmawati & Hidayat, 2020; Astuti & Mulyani, 2018; Yuliana, 2021). Sebaliknya, masa kerja yang pendek juga bisa menjadi sumber stres karena kurangnya adaptasi dan pengalaman dalam mengelola tuntutan kerja. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan ini dalam konteks peran dan beban kerja yang dialami dosen wanita.

Beban kerja mental mencakup tuntutan kognitif yang tinggi, tekanan waktu, multitasking, serta tanggung jawab moral atas hasil pengajaran dan penelitian. Dalam profesi akademik, beban mental menjadi sangat signifikan karena dosen harus terus berpikir kritis, menilai, serta menghasilkan karya ilmiah secara berkelanjutan (Widodo, 2020; Nugroho & Fauziah, 2019; Oktaviani *et al.*, 2022). Bagi dosen wanita, beban mental ini sering kali berlipat ganda karena mereka juga memikul beban emosional dari peran keluarga. Beban mental yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan psikologis dan berdampak langsung pada stres kerja.

Perbedaan gender memiliki pengaruh dalam cara individu menghadapi stres kerja. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan

cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan tekanan emosional dan lebih rentan terhadap stres kronis (Putri & Ardianto, 2018; Wahyuni, 2021; Hidayati, 2017). Dalam lingkungan akademik, dosen wanita tidak hanya menghadapi beban pekerjaan formal, tetapi juga tekanan tidak terlihat seperti tuntutan sosial dan emosional dari mahasiswa dan kolega. Ketimpangan pembagian kerja domestik di rumah juga memperparah ketidakseimbangan beban kerja antara kehidupan pribadi dan profesional.

Beban kerja, baik fisik maupun mental, memiliki implikasi langsung terhadap performa dosen. Dosen yang mengalami stres akibat beban kerja mental tinggi cenderung menunjukkan penurunan dalam kualitas pengajaran, efektivitas komunikasi, dan partisipasi dalam kegiatan akademik (Hutapea & Siregar, 2019; Lestari & Supriyanto, 2020; Kurniawan *et al.*, 2017). Hal ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada institusi yang kehilangan produktivitas dan kualitas pendidikan. Oleh karena itu, penting bagi manajemen institusi untuk menciptakan kebijakan yang mendukung kesejahteraan dosen, khususnya perempuan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek yang diteliti. Selanjutnya dari data yang telah di ambil maka dilakukan analisis untuk melihat hubungan antara dua variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional karena waktu penelitian dilakukan dalam kurun waktu yang sama ketika melaksanakan penelitian. Penelitian di lakukan di Universitas X Kota Surabaya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.060 orang dan dilakukan teknik simple random sampling sehingga jumlah sampel yang di teliti adalah 97 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen kuesioner. Kuesioner berisi karakteristik individu dan pertanyaan Stres kerja. Hasil akan dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi pada variabel masa kerja, beban kerja mental dan stres kerja. Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui

hubungan antara variabel independen (masa kerja dan beban kerja mental) dengan variabel dependen (stres kerja). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *contingency cramer's v* dan uji *koefisien phi*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi masa kerja, beban kerja mental dan stres kerja dosen wanita di Universitas X Surabaya

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Masa Kerja		
≤ 5 tahun	35	36,1
6 - 10 tahun	9	9,3
11 - 15 tahun	21	21,6
≥ 16 tahun	32	33,0
Beban Kerja Mental		
Ringan	79	81,4
Sedang	18	18,6
Stres Kerja		
Ringan	82	84,5
Sedang	15	15,5
Total	97	100

Berdasarkan tabel 1 Masa kerja responden dalam penelitian ini didominasi oleh masa kerja baru. Masa kerja terbaru responden dalam penelitian ini adalah 1 tahun dan terlama adalah 35 tahun. Robbins dan Judge (2017) menjelaskan bahwa masa kerja berkorelasi negatif dengan stres jabatan. Artinya, semakin banyak pengalaman kerja maka semakin sedikit stres jabatan yang dialaminya. Responden dalam penelitian ini memiliki beban kerja mental termasuk dalam kategori ringan hingga sedang. Pekerjaan dosen dimana tidak hanya mengajar, melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat. Namun juga terdapat pekerjaan lain yaitu sebagai panitia dalam suatu acara fakultas atau universitas, sebagai pejabat struktural serta membuat dan menyiapkan soal dan menilai ujian. Responden dalam penelitian ini mengalami stres kerja ringan hingga sedang. Seorang dosen yang mengalami tingkat stres kerja sedang cenderung menghadapi tekanan psikologis yang cukup untuk memengaruhi kinerja dan kesejahteraannya, namun masih berada dalam batas kemampuan adaptifnya untuk menjalankan tugas profesional.

Tabel 2. Hubungan antara masa kerja dan beban kerja mental dengan stres kerja

Variabel	Stres Kerja						sig
	Ringan		Sedang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Masa kerja							
≤ 5 th	28	80,0	7	20,0	35	100	0,426
6-10 th	8	88,9	1	11,1	9	100	
11-15 th	20	95,2	1	4,8	21	100	
≥ 16 th	26	81,3	6	18,8	32	100	
Beban Kerja Mental							
Ringan	73	92,4	6	7,6	79	100	0,000
Sedang	9	50,0	9	50,0	18	100	
Total					97	100	

Berdasarkan tabel 2 Masa kerja dengan stres kerja dilakukan dengan uji *contingency cramer's v* didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,426 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fiddaraini, dkk (2016) pada dosen Universitas Diponegoro Semarang Tahun 2016 didapatkan hasil bahwa masa kerja tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres kerja dengan *p-value* 0,120, hal ini dapat disebabkan karena pekerja dengan masa kerja yang lama biasanya memiliki tingkat kejenuhan yang lebih daripada pekerja yang memiliki masa kerja pendek. Thomas (2013) menjelaskan pekerja dengan masa kerja lama cenderung mengalami stres kerja kategori ringan karena mempunyai pemahaman, kemampuan serta keterampilan yang lebih baik dalam menjalankan pekerjaan, dibandingkan dengan pekerja dengan masa kerja baru, karena pengalaman yang dimiliki masih sedikit terkait pekerjaan, masa kerja yang lebih lama semakin meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan, akan tetapi masa kerja yang lama juga bisa membuat bosan dan kurang termotivasi yang dapat menimbulkan stres kerja.

Beban kerja mental dengan stress kerja dilakukan uji *koefisien phi* didapatkan hasil *phi* sebesar 0,456 dengan signifikansi sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan

antara beban kerja mental dengan stres kerja. Dosen dapat mengkomunikasikan secara langsung masalah dengan atasan, rekan kerja, hal ini membantu mengurangi tekanan yang berasal dari beban tugas yang dirasakan. Robbins dan Judge (2017) menjelaskan bahwa saling ketergantungan antara individu dengan tugas, dan tugas dengan yang lainnya sangat berpotensi untuk menimbulkan stres. Beban kerja merupakan salah satu tuntutan yang menjadi stresor dalam pekerjaan dan beban kerja berlebih atau beban kerja terlalu sedikit merupakan pembangkit terjadinya stres (Munandar, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri (2013) pada karyawan Bank BMT yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara beban kerja mental dengan stres kerja (p -value 0,003), kemudian sejalan dengan penelitian Pertiwi, dkk (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan beban kerja mental dengan stres kerja dosen di suatu fakultas dengan nilai p -value yaitu 0,025 yang berarti bahwa faktor beban kerja mental merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya stres kerja. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin besar beban kerja mental maka semakin besar pula stres kerja. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia, dkk (2017) diperoleh p -value dengan nilai signifikansi 0,007 sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru di SLB Negeri Semarang. Sejalan pula dengan penelitian Dewi dkk (2016) terhadap Dosen di Universitas Jember didapatkan hasil p -value 0,001, 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, akan tetapi penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karima (2014) pada pekerja di PT X bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dengan p -value sebesar 0,428.

5. KESIMPULAN

Stres kerja dosen wanita di Universitas X terdapat dalam kategori stres kerja ringan hingga sedang, terdapat adanya sikap positif dari diri untuk tetap melaksanakan tugas yang dimiliki. Masa kerja tidak berhubungan dengan

stres kerja dosen wanita di Universitas X, hal ini dapat disebabkan karena pekerja dengan masa kerja yang lama biasanya memiliki tingkat kejenuhan yang lebih daripada pekerja yang memiliki masa kerja pendek. Beban kerja mental berhubungan dengan stres kerja dosen wanita di Universitas X, menunjukkan bahwa semakin ringan beban kerja mental maka semakin ringan pula stres kerja.

6. REFERENSI

- Amalia B.R., Wahyuni I dan Ekawati. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Slb Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. Volume 5, Nomor 5, Oktober 2017, ISSN: 2356-3346, halaman 68-78.
- Astuti, R., & Mulyani, N. (2018). Masa kerja dan pengaruhnya terhadap tingkat stres karyawan. *Jurnal Manajemen SDM*, 5(1), 44–52.
- Dewi I.R., Hartanti R.I dan Sujoso A.D.P. (2016). Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Dosen di Universitas Jember, *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember.
- Fiddaraini A., Denny H.M., Wahyuni I dan Kurniawan B. (2016). Assessment Tingkat Stres Kerja Dosen Universitas Diponegoro Semarang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. Volume 4, Nomor 4, ISSN: 2356-3346, halaman 609-618.
- Hidayati, S. (2017). Strategi koping stres kerja berdasarkan gender. *Jurnal Psikologi Terapan*, 4(2), 60–69.
- Hutapea, Y., & Siregar, M. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dosen. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 9(2), 25–31.
- Karima A. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT X
- Kurniawan, A., Susanti, D., & Ramadhan, R. (2017). Hubungan stres kerja dan produktivitas dosen. *Jurnal Pendidikan*, 18(3), 133–142.

- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2015). *Work organization and stress: Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*. World Health Organization.
- Lestari, A. N., & Supriyanto, T. (2020). Beban kerja dan pengaruhnya terhadap performa dosen wanita. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 6(1), 89–97.
- Munandar A.S. (2014). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Nugroho, A., & Fauziah, L. (2019). Beban kerja mental dan dampaknya pada kesehatan kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 34–41.
- Oktaviani, Y., Rahayu, D., & Pratama, B. (2022). Beban kerja dan stres kerja tenaga pengajar. *Jurnal Kinerja*, 11(2), 101–110.
- Pratiwi, A. D., & Kusuma, H. (2021). Peran ganda dan stres kerja pada dosen wanita di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 34–42.
- Putri, N. W., & Ardianto, H. (2018). Gender, beban kerja, dan stres kerja dosen. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 6(2), 77–85.
- Rahmawati, N., & Hidayat, M. (2020). Pengaruh masa kerja terhadap stres kerja dan implikasinya pada burnout. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 88–95.
- Robbins S dan Judge T.A. (2017). *Perilaku Organisasi Edisi 16*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sari, M. T., & Lestari, D. A. (2019). Hubungan beban kerja mental dan stres kerja pada tenaga pendidik. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(3), 113–120.
- Tarcan, M., Hikmet, N., & Schooley, B. (2017). The impact of job stress, job satisfaction, and organizational commitment on nurses' intention to leave: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 45(2), 146–153.
- Thomas W.H dan Ng D.C.F. (2013). Does longer job tenure help or hinder job performance?. *Journal Of Vocational Behavior*. Volume 83, Nomor 3, halaman 305-314.
- Wahyuni, R. (2021). Dampak stres kerja pada karyawan perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 41–50.
- Widodo, D. (2020). Beban kerja mental dan stres dalam lingkungan akademik. *Jurnal Psikologi dan Organisasi*, 7(1), 22–30.
- Yuliana, E. (2021). Masa kerja dan tekanan pekerjaan dalam dunia pendidikan tinggi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2), 67–74.