



Hubungan Stres Kerja Dengan Kepuasan Hidup Dosen Pada Masa Pandemi Covid-19

Junaidin¹, Nurul Adilah², Roni Hartono³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Teknologi Sumbawa

Email: junaidin@uts.ac.id¹, nuruladilaah@gmail.com², roni.hatono@uts.ac.id³

Abstrak

Fenomena COVID-19 memberikan dampak pada semua sektor kehidupan, diantaranya adalah sektor pendidikan. Kegiatan belajar-mengajar dilakukan dari rumah. Perubahan situasi yang mendadak ini menjadi sumber stres kerja yang dirasakan oleh dosen. Hal ini menjadi perhatian karena dapat mempengaruhi kepuasan hidup dosen. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kepuasan hidup dosen Universitas Teknologi Sumbawa di masa pandemi COVID-19. Sebanyak 58 dosen diambil sebagai sampel yang dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Dua pengukuran psikologi digunakan untuk memperoleh data dari 58 dosen, yaitu skala stres kerja dan skala kepuasan hidup yang diadaptasi dari *The Satisfaction with Life Scale* oleh Diener, et al. (1985). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi sebesar -0.406 dengan nilai signifikansi sebesar 0.002 (<0.005), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dengan kepuasan hidup dosen Universitas Teknologi Sumbawa di masa pandemi COVID-19. Artinya, stres kerja dosen yang tinggi akan diikuti dengan kepuasan hidup yang rendah.

Kata Kunci: *stres kerja, kepuasan hidup, covid-19*

Abstract

The phenomenon Covid-19 pandemic has an impact on all sectors of life, one of which is education. Teaching and learning activities are carried out from home. This sudden change in situation becomes a stressor of work stress felt by lecturers. This is a concern, because it can be affect the life satisfaction of lecturers. Thus, the purpose of this study is to examine the relationship between job stress and life satisfaction in Sumbawa University of Technology lecturers during the COVID-19 pandemic. A total of 58 lecturer are taken as samples by using cluster random sampling. Job stress is measured using job stress and satisfaction life is measured using satisfaction life scale adapted from The Satisfaction with Life Scale by Diener, et al. (1985). The data analysis technique that used is product moment correlation. From the result, revealed correlation coefficient is -0.406 with significant value 0.002 ($p < 0.005$), which means there is a significant negative relationship between job stress and life satisfaction in Sumbawa University of Technology lecturers during the COVID-19 pandemic. It means, high of job stress lecturer will be followed by the low of life satisfaction.

Keywords: *Job stress, Life satisfaction, Covid-19.*

PENDAHULUAN

Corona Virus dengan istilah Covid-19 menjadi salah satu problem dunia Internasional sekarang ini, secara *global* bahwa Covid-19 telah dijadikan sebagai isu sentral terhadap kesehatan masyarakat, baik kesehatan secara fisik maupun kesehatan secara psikologis (Junaidin et al., 2021). Pada Desember 2019, *World Health Organization (WHO) China Country Office* melaporkan adanya kasus kluster pneumonia dengan penyebab yang belum diketahui di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Kasus ini terus berkembang hingga Januari 2020, dan diketahui penyebab dari penyakit ini adalah jenis baru dari coronavirus atau yang disebut dengan novel coronavirus, yang merupakan virus jenis baru yang sebelumnya belum pernah diidentifikasi pada manusia (Kemenkes RI, 2020). Hingga pada Februari 2020, WHO mengumumkan nama penyakit ini sebagai Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) yang tertera pada *Internasional Classification of Disease (ICD)*. Infeksi SARS-CoV-2 pada manusia menimbulkan gejala seperti demam, batuk, dan sesak napas. Pada kasus yang berat, penyakit ini dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Gejala penyakit ini dapat muncul dalam 2-14 hari setelah terpapar virus tersebut (Kemenkes RI, 2020). Virus penyebab Covid-19 ini menyebar dengan sangat cepat dan menginfeksi lebih dari 200 negara di dunia, salah satunya adalah negara Indonesia (Setiati & Azwar, 2020). Di Indonesia COVID-19 pertama kali masuk pada bulan Maret 2020 dan masih

belum diketahui penyebab penyebaran virus ini. Hingga 26 April 2020, kasusnya terus bertambah menjadi 8.882 kasus diseluruh Indonesia dan menyebar di 34 provinsi dengan 282 kabupaten/kota yang terdampak (Moudy & Syakurah, 2020). Kondisi COVID-19 di Indonesia hingga saat ini tidak kian membaik. Hal ini dapat dilihat dari jumlah kasus 20 Mei 2021, masih berada diangka 5.797 kasus perharinya (JHU CSSE COVID-19). Selain itu COVID-19 memberikan dampak terhadap berbagai sektor kehidupan masyarakat, khususnya pada sektor pendidikan. Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu sektor yang terdampak akibat adanya virus ini (Syafriada & Hartati, 2020).

Dunia pendidikan, kegiatan belajar-mengajar biasanya dilaksanakan pada ruangan yang tertutup. Hal ini menjadi sebuah kekhawatiran karena dapat meningkatkan risiko penyebaran COVID-19. Menanggapi hal tersebut Pemerintah Indonesia melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Mendikbud RI) mengeluarkan Surat Edaran nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19). Dengan adanya surat tersebut, semua kegiatan pembelajaran secara tatap muka dialihkan menjadi secara daring untuk semua jenjang pendidikan. Regulasi ini menuntut dosen untuk menguasai teknologi, setidaknya dosen harus mampu memanfaatkan fasilitas *platform* dengan baik dalam melaksanakan proses belajar-mengajar. Ketidakmampuan akan beradaptasi akan berpengaruh pada kinerja dosen untuk memenuhi tugas pokok dan fungsinya sebagai dosen sehingga dapat menjadi sumber stres baru bagi dosen. Di luar situasi Covid-19 dengan pembelajaran secara daring ini, tuntutan kerja dosen telah membuat dosen mengalami stres kerja. Sebuah penelitian di Universitas China menunjukkan 22,3% dosen mengalami stres kerja, sedangkan di Universitas United Kingdom menyatakan 49% dosen mengalami stres kerja (Shen et al, 2014).

Beehr (1995) mendefinisikan stres kerja sebagai situasi dimana beberapa karakteristik pekerjaan tersebut dianggap menyebabkan kesehatan psikologis atau fisik yang buruk atau bahkan lebih buruk. Stres kerja muncul ketika tuntutan tidak sesuai dengan sumber daya dan kebutuhan pekerja. Dosen yang mengalami stres kerja dapat menyebabkan kepuasan kerja rendah (Faragher dan Cooper, 2001). Penelitian oleh Ahsan *et al.*, (2009) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan kepuasan kerja terhadap karyawan di Universitas Malaysia.

Ketika dosen mengalami stress kerja berarti memiliki kecenderungan akan mengalami masalah psikologis yang selanjutnya mempengaruhi kepuasan dalam hidup secara sosial maupun. Dosen yang mengalami stres kerja dapat mengakibatkan ketidakpuasan dalam bekerja, sehingga mengakibatkan kepuasan hidupnya menjadi rendah. Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen dari kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), didefinisikan sebagai penilaian atau evaluasi seseorang terhadap kehidupannya berdasarkan unsur kognitif dan afektif (Diener *et al.*, 2012). Selain itu menurut Santrock (2012) kepuasan hidup adalah kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Hal tersebut dapat dinilai oleh berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Abraham Maslow mengenai pemuasan kebutuhan (Diener *et al.*, 1999), yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Jika kelima kebutuhan itu terpenuhi maka individu akan mendapatkan kepuasan hidup yang matang.

Pada masa pandemi COVID-19 ini, kegiatan belajar-mengajar secara jarak jauh umumnya dilaksanakan sebanyak minimal 8 kali dan maksimal 14 kali pertemuan dengan menggunakan metode sinkron dan asinkron. Metode sinkron adalah metode yang mengharuskan dosen dan mahasiswa berada dalam jaringan secara bersamaan, sedangkan asinkron tidak perlu berada dalam jaringan pada saat yang bersamaan. Perkuliahan dan pemberian tugas dilakukan melalui *google meet*, *zoom meetings*, *cisco webex*, *telegram*, dan *whatsapp group*. Pengerjaan tugas dibagi menjadi dua jenis yaitu, secara berkelompok atau secara individu sesuai dengan aturan dosen. Biasanya pengerjaan tugas secara kelompok terdiri dari 4-5 mahasiswa untuk mempermudah mahasiswa dalam berkoordinasi. Kemudian, dalam pelaksanaan ujian tertulis, kuis dan pengumpulan tugas biasanya melalui *google forms*, *socrative*, *quizlet/quizizz*, *kahoot!* dan *Learning Management System* (LMS) sesuai dengan yang dimiliki atau yang digunakan Universitas (Kasmini dkk, 2020).

Di Universitas Teknologi Sumbawa penerapan belajar secara daring telah dilaksanakan selama tiga semester terhitung dari Maret 2020 hingga semester genap tahun 2021. Proses pembelajaran biasanya dilakukan melalui *whatsapp*, *google meet*, *zoom meeting*, *youtube*, SIAKAD, dan moodle (*modular object-oriented dynamic learning environment*). Penggunaan aplikasi moodle merupakan aturan Universitas yang ditetapkan pada Agustus 2020. Moodle merupakan aplikasi pendukung belajar-mengajar dengan prinsip melihat sudut pandang dari mahasiswa itu sendiri, namun tidak adanya pelatihan untuk dosen dalam pengoperasian aplikasi moodle

membuat banyak dosen lebih memilih menggunakan aplikasi lain yang lebih mudah. Kemudian kegiatan praktikum untuk sementara waktu diatur dengan ketat seperti; mematuhi protokol kesehatan dan pembagian jam praktikum dengan jumlah mahasiswa yang sedikit. Asistensi skripsi pun dilakukan secara daring, namun ada juga dosen yang tetap melakukan asistensi secara tatap muka langsung dengan mematuhi protokol kesehatan.

Seiring dengan berjalannya waktu, regulasi ini menimbulkan berbagai masalah yang dihadapi oleh dosen, seperti kesiapan dosen dalam menyiapkan materi daring dari sisa pertemuan yang ada, mengubah Rencana Pembelajaran Pertemuan (RPP) dan Rencana Pembelajaran Semester (RPS). Tentu tantangannya juga bukan sekedar pelaksanaan kuliah daring, tetapi bagaimana dapat memastikan tujuan materi suatu mata kuliah tercapai dalam suasana pandemi ini (Mulawarman, 2020).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa dosen di Universitas Teknologi Sumbawa selama masa pandemi Covid-19, dalam hal bekerja atau saat mengajar yaitu kendala jaringan internet yang terkadang tidak mendukung dan kurangnya partisipasi dari mahasiswa dalam proses pengajaran membuat dosen kurang semangat, motivasi menurun, dan kurangnya komunikatif atau diskusi secara langsung. Selain itu, perubahan regulasi pendidikan dan keadaan pada masa pandemi covid-19 ini memberikan dampak secara psikologis terhadap kehidupan beberapa dosen, baik yang berhubungan langsung dengan pekerjaannya maupun dengan memaknai proses kehidupan yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, bahwa masa pandemi Covid-19 ini membawa banyak dampak pada berbagai sektor kehidupan, khususnya pada sektor pendidikan. Dampaknya pada kegiatan pekerjaan dosen. Hal ini membuat dosen mengalami kesulitan dan menjadi sumber stres yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup dosen. Tujuan dalam penelitian untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kepuasan hidup pada dosen Universitas Teknologi Sumbawa, di Masa Pandemi Covid-19”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dosen Universitas Teknologi Sumbawa (UTS) sebanyak 141 dosen. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 58 dosen.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala stres kerja dan skala kepuasan hidup. Skala stres kerja disusun oleh peneliti sesuai dengan aspek Cooper dan Wiliams (1998) yang terdiri dari (1) kondisi pekerjaan, (2) konflik peran, (3) faktor interpersonal, (4) perkembangan karir, dan (5) struktur organisasi. Setelah dilakukan uji coba terhadap 30 subjek didapatkan hasil dari 25 aitem terdapat 17 aitem yang valid, dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,82.

Sedangkan skala kepuasan hidup adaptasi dari *The Satisfaction with Life Scale* oleh Diener *et al.*, (1985) yang terdiri (1) keinginan untuk mengubah kehidupan, (2) kepuasan terhadap kehidupan saat ini, (3) kepuasan hidup di masa lalu, (4) kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan (5) penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 13 aitem terdapat 9 aitem yang valid, dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,83.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

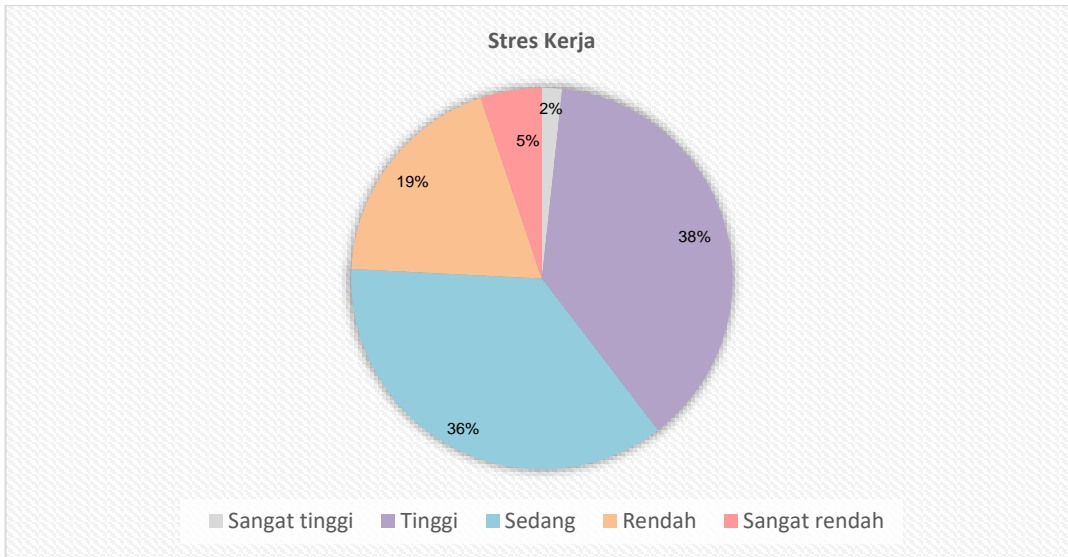
Pengumpulan data dilakukan kepada 58 dosen. Berikut gambaran umum responden terbagi menjadi 3 (tiga) kategori, yakni:

- a. Responden berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa jenis kelamin responden sebagian besar adalah pria yaitu sebanyak 51.7% dari responden wanita.
- b. Responden berdasarkan usia diketahui bahwa sebagian besar responden berusia antara 30-39 tahun.
- c. Responden berdasarkan masa kerja, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki masa kerja antara 1-3 tahun.

Stres Kerja

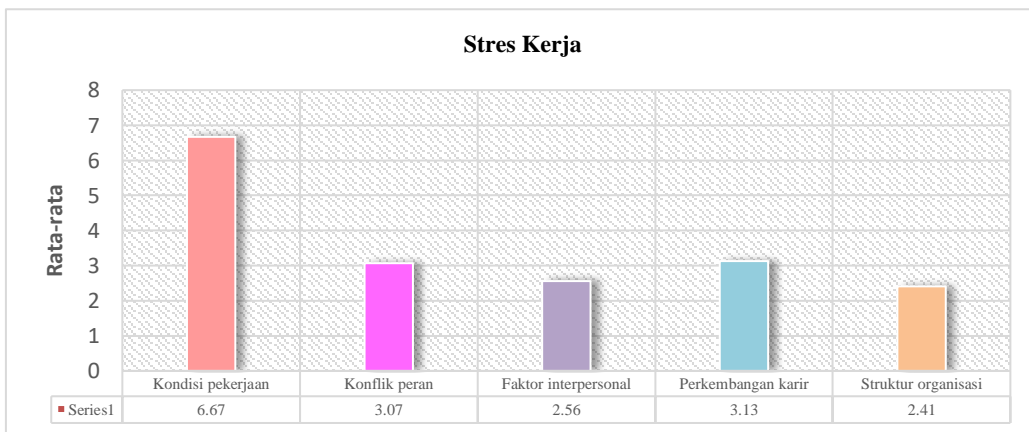
Dari hasil analisis didapatkan bahwa dosen Universitas Teknologi Sumbawa mayoritas mengalami stres kerja pada masa pandemi Covid-19. Dapat dilihat dari gambar di bawah ini:

Gambar 1. Gambaran Stres Kerja



Indikator stres kerja terdiri dari kondisi pekerjaan, konflik peran, faktor interpersonal, perkembangan karir, serta struktur organisasi. Aspek yang dominan adalah aspek kondisi pekerjaan dengan nilai sebesar 6.67. Hal tersebut dapat dilihat dari gambar di bawah ini:

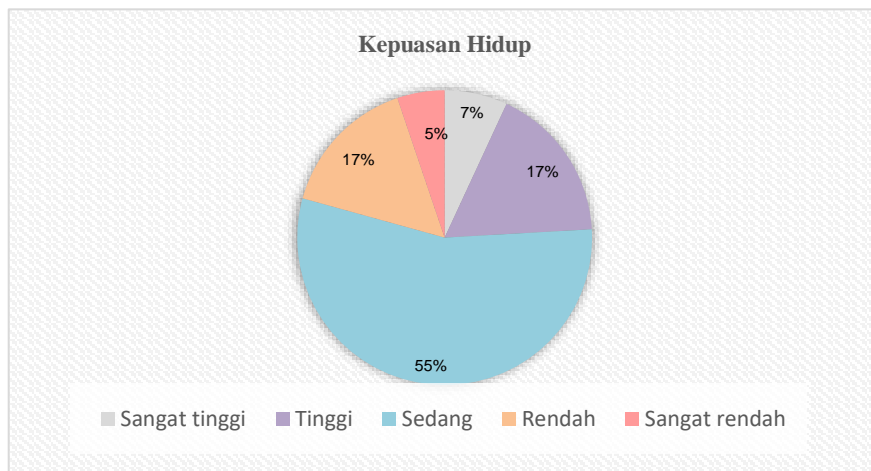
Gambar 2. Diagram Batang Rata-rata Aspek Stres Kerja



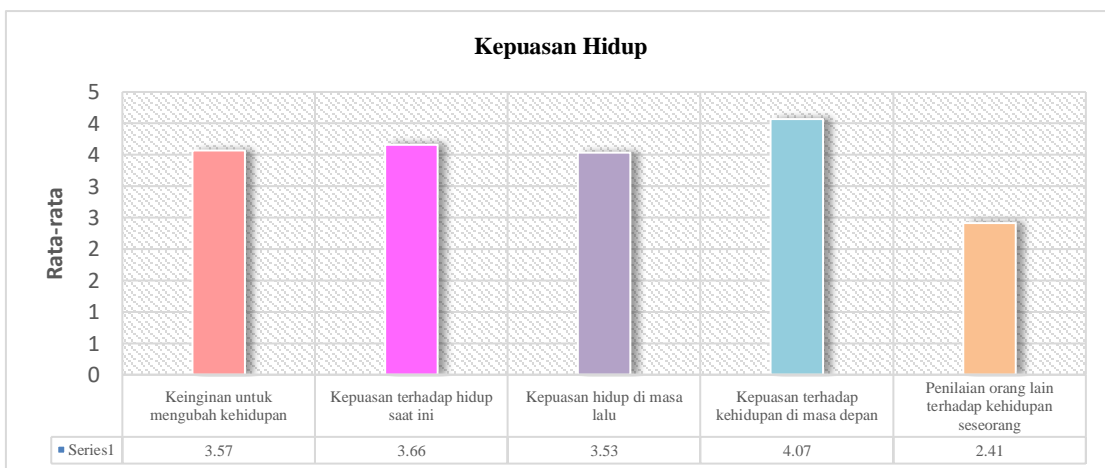
Kepuasan Hidup

Dari hasil analisis deskriptif stres kerja didapatkan bahwa dosen Universitas Teknologi Sumbawa mayoritas memiliki kepuasan hidup yang sedang pada masa pandemi COVID-19. Dapat

Gambar 3. Gambaran Kepuasan Hidup



Indikator kepuasan hidup terdiri dari keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, serta penilaian orang lain. Aspek yang dominan adalah aspek kepuasan terhadap kehidupan di masa depan dengan nilai sebesar 4.07. Hal tersebut dapat dilihat dari Gambar 4. Diagram Batang Rata-Rata Aspek Kepuasan Hidup



Hasil Uji Hipotesis

Hasil Analisis : Uji Asumsi

Data dari variabel penelitian diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov*. Data yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Asumsi Normalitas Data

		Unstandardized Residual
N		58
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.14493140
Most Extreme Differences	Absolute	.095
	Positive	.066
	Negative	-.095
Test Statistic		.095
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.200 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji normalitas. Data dari variabel penelitian diuji linieritas sebarannya dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

		Sig.
Kepuasan hidup * Stres kerja	Between Groups (Combined)	.023
	Linearity	.001
	Deviation from Linearity	.130

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji linieritas antara variabel stres kerja dengan kepuasan hidup menunjukkan taraf signifikansi sebesar $0.130 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara stres kerja dengan kepuasan hidup.

Hasil Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for windows versi 26.0, dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0.05. Adapun hasil uji statistik korelasi *product moment* sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		x	y
x	Pearson Correlation	1	-.406**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	58	58
y	Pearson Correlation	-.406**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	58	58

Dari hasil analisis data pada di atas, diperoleh koefien korelasi bernilai negatif antara stres kerja dengan kepuasan hidup sebesar -0.406 dengan nilai signifikansi 0.002 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan kepuasan hidup dosen Universitas Teknologi Sumbawa di masa pandemi Covid-19. Artinya, setiap kenaikan tingkat stres kerja pada dosen akan diikuti oleh penurunan kepuasan hidup juga sebaliknya apabila stres kerja rendah akan meningkatkan kepuasan hidup dosen. Kemudian berdasarkan pedoman nilai interpretasi korelasi, nilai berada pada rentang “0,21 – 0,40” yang berarti tingkat hubungan variabel stres kerja terhadap kepuasan hidup termasuk pada tingkat hubungan yang lemah.

Berdasarkan hasil dari penelitian, diketahui bahwa stres kerja memiliki hubungan yang negatif dengan kepuasan hidup. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Mutiu (2011), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kepuasan hidup pada staf administrasi non akademik di Universitas Islam Internasional Malaysia. Kemudian, juga penelitian Naseem (2018) yang menemukan bahwa stres kerja merupakan prediktor yang signifikan terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup pada karyawan sektor telekomunikasi di Pakistan.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dosen Universitas Teknologi Sumbawa memiliki tingkat stress yang tinggi, dilihat dari frekuensi tingkat stres sebanyak 22 dosen (37.9%) memiliki tingkat stres yang tinggi. Variabel stres kerja dalam penelitian ini diukur melalui 5 (lima) aspek. Aspek yang pertama adalah kondisi pekerjaan. Pernyataan tersebut secara rata-rata memiliki angka 6.67 yang artinya masuk ke dalam kategori sangat tinggi. Hal ini dikarenakan dosen merasa memiliki tugas yang lebih banyak pada masa pandemi Covid-19. Selain menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, dosen juga dituntut untuk dapat menguasai teknologi, setidaknya dosen harus mampu memanfaatkan fasilitas *platform* dengan baik dalam melaksanakan proses belajar-mengajar.

Sedangkan pada aspek yang kedua yaitu konflik peran memiliki angka rata-rata sebesar 3.07, sehingga masuk

dalam kategori sedang. Pada hal ini secara umum dosen merasa memiliki ketidakpastian mengenai fungsi dan tanggung jawabnya pada masa pandemi Covid-19, terutama pada dosen yang tertinggal terhadap perkembangan teknologi terbaru. Hal tersebut mengakibatkan dosen tidak dapat menjalankan kegiatan belajar-mengajar dengan baik dan menjadi kebingungan akan fungsi dan tanggung jawabnya.

Selanjutnya, pada aspek yang ketiga yaitu faktor interpersonal memiliki nilai rata-rata sebesar 2.56 dengan kategori rendah. Rendahnya nilai rerata pada aspek ini disebabkan karena dosen di Universitas Teknologi Sumbawa memiliki hubungan yang baik dengan dosen lainnya sehingga dosen merasa mendapatkan dukungan dalam mengerjakan pekerjaannya. Selain itu, komunikasi antar dosen terjalin dengan sangat baik meskipun dalam masa pandemi COVID-19. Hal ini membuat dosen tidak merasa mendapatkan tekanan dari dosen lainnya dalam bekerja. Seperti yang dinyatakan oleh Murniati (2019) bahwa komunikasi yang berjalan baik antar karyawan pada lingkungan organisasi menyebabkan tingkat stres yang dihadapi karyawan dapat menurun.

Aspek yang keempat adalah perkembangan karir berada pada kategori sedang dengan rata-rata 3.13. Yang artinya dosen pada umumnya merasa kebingungan dengan bagaimana cara mencapai jenjang karir yang diinginkan dan apa yang harus dilakukannya untuk mencapai karir tersebut, sehingga dapat membuat gejala stres. Cooper & Williams (1998) mengatakan bahwa apabila suatu lembaga tidak dapat memenuhi kebutuhan karyawan seperti promosi dan kesempatan untuk meningkatkan potensi diri, karyawan akan merasa kehilangan harapan sehingga dapat menimbulkan gejala stres.

Aspek yang terakhir yaitu struktur organisasi memiliki nilai rata-rata sebesar 2.41 dan masuk kedalam kategori rendah. Penyebab nilai rata-rata pada indikator yang terakhir adalah karena dosen merasa bahwa manajemen dan atasan mendengarkan pendapat mereka. Robbins (2017) mengatakan bahwa dengan memberikan para karyawan suara dalam keputusan-keputusan yang secara langsung mempengaruhi kinerja mereka, maka manajemen organisasi dapat mengurangi tingkat stres. Berdasarkan hasil jawaban responden tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata aspek variabel stres kerja secara keseluruhan berada pada angka 3.57 dan masuk kategori sangat tinggi. Dapat disimpulkan secara umum dosen Universitas Teknologi Sumbawa memiliki tingkat stres yang tinggi.

Dikarenakan dosen memiliki tingkat stres yang tinggi, membuat dosen merasa tidak puas akan pekerjaan yang dilakukannya. Diener & Biswas-Diener (2008) mengatakan bahwa individu merasa puas terhadap hidupnya ketika dia menikmati pekerjaannya dan merasa pekerjaan tersebut adalah penting. Sebaliknya jika individu merasa pekerjaannya buruk dikarenakan lingkungan pekerjaan yang buruk dan tidak sesuai dengan diri, dalam hal ini dapat berupa stres, maka individu tidak akan merasa puas terhadap kehidupannya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan pada pekerjaan membuat stres dan membuat kepuasan hidup dosen pada penelitian ini menurun. Dapat dilihat dari frekuensi variabel kepuasan hidup, sebanyak 32 dosen (55.2%) memiliki tingkat kepuasan hidup yang sedang. Hal ini diukur dengan 5 (lima) aspek kepuasan hidup menurut Diener (1985). Dari kelima aspek tersebut terdapat 4 (empat) aspek yang memiliki rata-rata pada kategori tinggi yaitu pada aspek keinginan untuk mengubah kehidupan memiliki nilai sebesar 3.57, hal ini dikarenakan dosen ingin mengubah kehidupannya menjadi lebih baik setelah masa pandemi Covid-19. Kemudian pada aspek kepuasan terhadap hidup saat pandemi Covid-19 memiliki nilai sebesar 3.66, hal ini dikarenakan dosen merasa tidak terlalu banyak perubahan dalam kehidupannya di masa pandemi Covid -19 maupun sebelumnya.

Selanjutnya pada aspek kepuasan hidup di masa sebelum pandemi Covid-19 memiliki nilai sebesar 3.53. Yang artinya pada umumnya dosen merasa puas akan kehidupannya di masa sebelum adanya pandemi Covid-19. Aspek terakhir yang memiliki kategori tinggi yaitu kepuasan terhadap kehidupan di masa setelah pandemi Covid-19 memiliki nilai sebesar 4.07. Tingginya nilai rerata pada aspek ini disebabkan karena dosen memiliki harapan besar terhadap kehidupannya setelah masa pandemi Covid-19. Tingginya nilai rerata pada ke-empat aspek mengidentifikasi bahwa dosen menganggap bahwa selama ini kehidupan yang dijalannya cukup bahagia dan selalu merasa puas dengan segala sesuatu yang telah dilakukan di masa sebelum pandemi maupun pada masa pandemi Covid-19.

Kemudian terdapat 1 (satu) aspek yang memiliki rata-rata pada kategori rendah (2.41) yaitu pada aspek penilaian terhadap kehidupan seseorang. Rendahnya nilai rata-rata pada aspek ini disebabkan karena dosen membandingkan kehidupannya dengan orang lain pada masa pandemi Covid-19. Selain itu, dosen juga terlalu memikirkan pendapat orang lain mengenai kehidupannya, sehingga membuat dirinya tidak puas dengan kehidupan yang dijalannya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rodgers (2015) yang

menjelaskan bahwa jika seseorang melakukan perbandingan kebawah, seseorang akan merasa superioritas, sedangkan jika seseorang melakukan perbandingan keatas maka ia akan merasa rendah diri dan dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap hidupnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada dosen Universitas Teknologi Sumbawa, dapat disimpulkan bahwa (1) Dosen Universitas Teknologi Sumbawa mengalami tingkat stres kerja yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data bahwa 37,9% dosen berada pada kategori stres kerja yang tinggi. Adapun aspek kondisi pekerjaan berada pada interval skor paling tinggi yaitu sebesar 6.67, yang artinya kondisi pekerjaan menjadi aspek yang paling dominan dialami oleh dosen (2) Dosen Universitas Teknologi Sumbawa memiliki kepuasan hidup yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis bahwa 55.2% dosen berada pada kategori kepuasan hidup yang sedang (3) Terdapat hubungan antara stres kerja dan kepuasan hidup dengan koefisien korelasi sebesar -0.406. Kemudian berdasarkan pedoman nilai interpretasi korelasi, nilai berada pada rentang "0.21-0.40" artinya antar variabel memiliki tingkat hubungan yang lemah (4) Terdapat hubungan signifikan yang bersifat negatif antara variabel stres kerja dengan variabel kepuasan hidup dosen Universitas Teknologi Sumbawa Pada Masa Pandemi Covid-19. Yang artinya, semakin tinggi stres kerja yang dialami dosen maka semakin rendah kepuasan hidup yang dirasakan dan sebaliknya, ketika stres kerja yang dialami rendah maka tingkat kepuasan hidup yang dirasakan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, N., Abdullah, Z., Gun, D. Y., & Alam, S. S. (2009). A Study of Job Stress on Job Satisfaction among University Staff in Malaysia: Empirical Study. *European Journal of Social Sciences*, 8(1), 121–131.
- Al Akbar, M., & Vinaya, V. (2020). Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kepuasan Hidup Pada Buruh Garmen Perempuan Di Cicurug Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 191.
- Beehr, T. A. (1995). *Psychological Stress in the Workplace*, Routledge London and New York.
- Cooper, C. L., Rout, U., & Faragher, B. (1989). Mental Health, Job Satisfaction, and Job Stress Among General Practitioners. *BMJ*, 298, 366-370.
- Diener, E. F., Oishi, S., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 980- 990.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229).
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2012). *Oxford Handbooks Online Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction History of Subjective Well-Being Research*. February 2019, 1–16.
- Junaidin, J., Latif, N. S. A., & Kahar, A. S. . (2021). Anxiety from receiving news about covid-19: The role of character strength. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 18(1), 24. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i1.17627>
- Moudy, J., & Syakurah, R. A. (2020). Pengetahuan terkait usaha pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 333–346.
- Mulawarman, W. G. (2020). *Persoalan Dosen dan Mahasiswa Masa Pandemi Covid 19 : Dari Gagap Teknologi Hingga Mengeluh Boros Paket Data*. 37–46.
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). *COVID-19 and Indonesia*. April.
- Syafrida, S., & Hartati, R. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6), 495–508. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325>
- Kasmini, L., dkk. (2020). Buku Pedoman Implementasi PJJ. Banda Aceh: STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Kemendes RI. (n.d). COVID-19. Diakses pada tanggal 10 Maret 2021, melalui <https://www.kemkes.go.id>
- Mendikbud Terbitkan SE tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19. (2020, Maret 24). Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. Diakses pada 26 Februari 2021 melalui <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>
- Moudy, J., & Syakurah, R.A. (2020). Pengetahuan Terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) Di Indonesia. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 4 (3), 333-346.
- Mulawarman, W. G. (2020). *Persoalan Dosen dan Mahasiswa Masa Pandemi Covid 19 : Dari Gagap Teknologi Hingga Mengeluh Boros Paket Data*. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*, 1(6), 37 46. Diakses melalui <http://proceedings.ideaspublishing.co.id/index.php/hardiknas/article/view/6/6>
- Muti, S. (2011). The Relationship between Job Stress and Life Satisfaction among Non-Academic University Staffs. *The 8th International Postgraduate Research Colloquium: Interdisciplinary Approach for Enhancing*

Quality of Life IPRC Proceedings, 13–22

- ncov- JHU CSSE. (n.d). JHU CSSE COVID-19 Data. Diakses pada tanggal 27 April 2021, melalui <https://systems.jhu.edu/research/public-health/ncov/>
- Santrock, J. W. (2012). *A topical approach to life-span development*. New York: McGraw-Hill.
- Savicki, V., & Cooley, E. (1983). Theoretical and Research Considerations of Burnout. *Children & Youth Service Review*, 5(3), 227-238.
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 84-89.
- Shen, X., Yang, Y.-L., Wang, Y., Liu, L., Wang, S., & Wang, L. (2014). The Association Between Occupational Stress And Depressive Symptoms And The Mediating Role Of Psychological Capital Among Chinese University Teachers: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 14(1).
- Syafrida, S., & Hartati, R. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 Di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6), 495-508.