



ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRESS TERHADAP BEBAN KERJA DOSEN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

Sri Alna Mutia¹, Nila Kusma², Lisa Agustina³, Nisrina Hanum⁴

^{1,2,3}Program Studi D3 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Aceh

⁴Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

srialnamutia96@gmail.com

Abstrak

Stres kerja merupakan kondisi yang dapat memengaruhi produktivitas dan kinerja dosen di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada dosen Universitas Muhammadiyah Aceh. Penelitian menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional* terhadap 155 dosen yang telah mengisi kuesioner menggunakan google form. Variabel yang diteliti meliputi karakteristik dosen (umur, jenis kelamin, pendidikan, masa kerja) dan kondisi pekerjaan (jumlah SKS, beban kerja, gaji), sedangkan stres kerja diukur menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan signifikan dengan stres kerja adalah jenis kelamin ($p=0,008$; OR=2,50; 95% CI: 1,27–4,92), masa kerja ($p=0,040$; OR=0,47; 95% CI: 0,23–0,96), jumlah SKS ($p=0,012$; OR=2,28; 95% CI: 1,20–4,31), dan beban kerja ($p=0,001$; OR=3,33; 95% CI: 1,65–6,71), sedangkan umur, pendidikan, dan gaji tidak berhubungan signifikan. Analisis multivariat menunjukkan bahwa beban kerja merupakan faktor paling dominan terhadap stres kerja dosen (OR = 3,87; 95% CI = 1,81 – 8,25; $p\text{-value} = 0,000$). Disimpulkan bahwa dosen dengan beban kerja tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami stres kerja, sehingga diperlukan strategi manajemen beban kerja dan dukungan kelembagaan untuk mengurangi dampak stres pada dosen.

Kata Kunci: *Stress Kerja, Beban Kerja, Masa Kerja, Jenis Kelamin, Jumlah SKS.*

Abstrak

Occupational stress is a condition that can affect the productivity and performance of lecturers in higher education. This study aims to determine the factors associated with occupational stress among lecturers at the University of Muhammadiyah Aceh. The study used an analytical design with a cross-sectional approach, involving 155 lecturers who completed a questionnaire using Google Forms. The variables studied included lecturer characteristics (age, gender, education, tenure) and working conditions (number of credits, workload, salary). Occupational stress was measured using a questionnaire. Data analysis used logistic regression. The results of the study showed that factors significantly related to work stress were gender ($p=0.008$; OR=2.50; 95% CI: 1.27–4.92), length of service ($p=0.040$; OR=0.47; 95% CI: 0.23–0.96), number of credits ($p=0.012$; OR=2.28; 95% CI: 1.20–4.31), and workload ($p=0.001$; OR=3.33; 95% CI: 1.65–6.71), while age, education, and salary were not significantly related. Multivariate analysis revealed that workload was the most significant factor contributing to lecturers' work stress (OR = 3.87; 95% CI = 1.81–8.25; $p\text{-value} = 0.000$). It was concluded that lecturers with high workloads are at greater risk of experiencing work stress, so workload management strategies and institutional support are needed to mitigate the impact of stress on lecturers.

Keywords: *Work Stress, Workload, Tenure, Gender, Number of Credits*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Alamat : jalan Muhammadiyah, nomor 91, Batoh, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh, Aceh 23123

Email : srialnamutia96@gmail.com

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah pilar utama yang berfungsi sebagai penyangga sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Perguruan tinggi yang inovatif, bermutu, dan tanggap terhadap perkembangan global dan tantangan lokal, keberhasilannya terletak pada upaya perkembangan dan pembinaan para dosennya.

Profesi dosen bisa dibilang berat karena dosen tidak hanya dituntut bisa mengajar akan tetapi juga dibebani oleh banyak tugas maupun beban kerja lainnya (Dhanuputra et al., 2022). Tri Dharma Perguruan Tinggi menjadi acuan bagi dosen dalam menjalankan tugas dan kewajiban yang telah diberikan seperti kewajiban mengajar, melakukan penelitian, dan pengabdian masyarakat. Namun dalam memenuhi beban kerjanya tersebut bisa memicu munculnya stres kerja (Hidayat et al., 2019).

Beban kerja merupakan kapasitas tubuh dalam menerima maupun melakukan pekerjaan. Beban kerja yang diberikan harus sesuai dengan kapasitas tubuh, jika tubuh menerima beban kerja diluar kapasitas tubuhnya maka dapat memicu terjadinya stres kerja (Vanchapo & MKes, 2020). Studi yang dilakukan pada dosen Universitas di Akwa Ibom dan Cross River States, Nigeria menyatakan bahwa stres kerja sangat berpengaruh terhadap kualitas pengajaran, penelitian, serta pengabdian masyarakat (Usono & Etuk, 2016).

Stres kerja adalah kondisi pada saat menghadapi pekerjaan dengan rasa tertekan sehingga tidak bisa melakukan pekerjaan dengan optimal. Wujud dari stres itu bisa berupa ketegangan, cepat marah, susah untuk berkonsentrasi, merasa lelah, gangguan dalam tidur, rasa yang tidak enak di bagian perut, telapak tangan berkeringat, kontraksi otot yang mana bisa menyebabkan rasa sakit dan gemetar (Betonio, 2015; Sutedjo & Mangkunegara, 2013).

Di Indonesia stres merupakan gangguan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan. Risesdas 2018 menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia selama 5 tahun mengalami peningkatan di setiap propinsi, Prevalensi paling tinggi terjadi di provinsi Bali sebesar 11,0% dan yang paling rendah di Provinsi Kepulauan Riau sebesar 3,0% dan rata-rata Provinsi di Indonesia itu 7,0%. Semua provinsi mengalami peningkatan termasuk di DKI Jakarta yang naik 6 tingkat dari tahun 2013, (Kementrian Kesehatan 2018).

Menurut Winefield et al dalam (Shen et al., 2014) Tenaga pengajar merupakan suatu profesi yang sangat berkaitan dengan stres yang tinggi, terbukti pada penelitian yang dilakukan pada 17 universitas di Australia ditemukan bahwa 43% dari staf akademi dan 37% dari staf non akademi mengalami stres kerja.

Peran ganda antara fungsional dosen dan tugas managerial, dan organisasi profesi serta

banyaknya tuntutan pekerjaan yang harus di selesaikan sesuai target waktu atau dateline pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan memicu munculnya ketegangan dan stress kerja. Dosen dengan berstatus wanita berkerja, memiliki keluarga dan anak, sehingga peran ganda sebagai dosen, ibu, dan istri atau suami serta ayah juga merupakan factor stress tambahan ditambah dengan adanya beban pekerjaan yang tidak hanya diselesaikan di tempat kerja, akan tetapi juga di bawa pulang untuk lanjut di kerjakan di rumah.

Berdasarkan uraian latar belakang dan fakta yang telah terjadi dengan terhadap penambahan beban kerja dosen yang disebutkan di latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul analisis factor yang mempengaruhi tingkat stress terhadap beban kerja dosen di Universitas Muhammadiyah Aceh

METODE

a. Desain studi

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan design *cross sectional*. Pengumpulan data baik variable independen maupun variable dependen dilakukan secara simultan dalam waktu bersamaan.

b. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Muhammadiyah Aceh, yang beralamat jalan Muhammadiyah, nomor 91, Batoh, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh, Aceh 23123

c. Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dosen tetap Universitas Muhammadiyah Aceh. Sampel dalam penelitian ini adalah dosen tetap Universitas Muhammadiyah Aceh yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling*. Kriteria inklusi: (1) Dosen tetap UNMUHA aktif. Kriteria eklusi: (1) Dosen tidak tetap (2) dosen tetap yang sedang masa cuti dan dalam tugas belajar. Jumlah dosen tetap yang aktif Universitas Muhammadiyah Aceh seluruh program studi yaitu 213 dosen. Namun yang melakukan pengisian kuesioner melalui google form sebanyak 155 orang.

d. Instrumen penelitian

Kuesioner dengan alat pengukuran yang berbeda untuk setiap variable Pengambilan data menggunakan kuesioner sesuai dengan variabel penelitian. Untuk mengukur beban kerja menggunakan kuesioner kuesioner NASA-TLX yang terdiri dari 6 pernyataan dengan opsi jawaban skala likert dari 0 sampai 100 (Hart & Staveland, 1988). Untuk mengukur stress kerja, kuesioner yang digunakan diadaptasi dari kuesioner dalam penelitian (Adi et al., 2022).

e. Pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengisian kuisisioner melalui google form.

f. Analisis Data

Analisi data yang akan dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis data menggunakan uji regresi logistik. Analisis data ini akan dilakukan dengan menggunakan program

STATA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Variabel Penelitian

No	Variabel	f	%
1	Umur		
	<44,3 Tahun	87	56,13
	≥44,3 Tahun	68	43,87
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	55	35,48
	Perempuan	100	64,52
3	Pendidikan Terakhir		
	S3	25	16,13
	S2	124	80,0
	S1	2	1,29
	D3	4	2,58
4	Masa Kerja		
	<10 Tahun	50	32,26
	≥10 Tahun	105	67,74
5	Gaji		
	>2 Juta	125	80,65
	≤2 Juta	30	19,35
6	Jumlah SKS		
	<12 SKS	78	50,22
	≥12 SKS	77	49,68

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan responden dengan usia <44,3 tahun berjumlah 87 orang (56,13%), sedangkan yang berusia ≥44,3 tahun sebanyak 68 orang (43,87%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 100 orang (64,52%). Mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir S2 sebanyak 124 orang (80,0%).

Responden dengan masa kerja ≥10 tahun

sebanyak 105 orang (67,74%), sedangkan yang masa kerjanya <10 tahun sebanyak 50 orang (32,26%). Mayoritas responden memiliki gaji >2 juta sebanyak 125 orang (80,65%), sementara yang bergaji ≤2 juta sebanyak 30 orang (19,35%). Responden dengan jumlah SKS <12 sebanyak 78 orang (50,22%), sedangkan yang jumlah SKS ≥12 sebanyak 77 orang (49,68%).

Tabel 2. Distribusi Beban Kerja Repsonden

No	Beban Kerja	f	%
1	Sedang	79	50,97
2	Tinggi	76	49,03
	Total	155	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan responden yang mengalami beban kerja sedang sebanyak 79 orang (50,97%) dan beban kerja sedang sebanyak 79 orang (50,97%).

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan responden yang mengalami stress kerja tinggi sebanyak 90 orang (58,06%) dan stres kerja rendah sebanyak 65 orang (41,94%).

Tabel 3. Distribusi Stress Kerja Responden

No	Stress Kerja	f	%
1	Rendah	65	41,94
2	Tinggi	90	58,06
	Total	155	100,0

Hasil Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji regresi logistik untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Stress Kerja Dosen di UniversitaSSs Muhammadiyah Aceh

No	Variabel	Stres Kerja				Total		p-value	OR (95%CI)
		Rendah		Tinggi		f	%		
		f	%	f	%				
1	Umur <44,3 Tahun ≥44,3 Tahun	33 32	37,93 47,06	54 36	62,07 52,94	87 68	100 100	0,254	0,68 (0,36 – 1,30)
2	Jenis Kelamin Laki-laki Perempuan	31 34	56,36 34,00	24 66	43,64 66,00	55 100	100 100	0,008	2,50 (1,27 – 4,92)
3	Pendidikan S3 S2 S1 D3	17 59 2 1	68,00 47,58 100,0 25,0	8 65 0 3	32,00 52,42 0,00 75,00	25 124 2 4	100 100 100 100	0,114 0,273	2,01 (0,84 – 4,80) 1 (empty) 3,81 (0,34 – 41,96)
4	Masa Kerja <10 Tahun ≥10 Tahun	15 50	30,00 47,62	35 55	70,00 52,38	50 105	100 100	0,040	0,47 (0,23 – 0,96)
5	Gaji >2 Juta ≤2 Juta	55 10	44,00 33,33	70 20	56,00 66,67	125 30	100 100	0,290	1,57 (0,68 – 3,62)
6	Jumlah SKS <12 SKS ≥12 SKS	39 26	50,00 33,77	39 51	50,00 66,23	78 77	100 100	0,042	1,96 (1,02 – 3,75)
7	Beban Kerja Sedang Tinggi	44 21	55,70 27,63	35 55	44,30 72,37	79 76	100 100	0,000	3,29 (1,68 – 6,43)

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan variabel umur tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stress kerja dosen ($p = 0,254$; $OR = 0,68$; 95% $CI: 0,36-1,30$).

Selanjutnya faktor jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap stress kerja ($p = 0,008$; $OR = 2,50$; 95% $CI: 1,27-4,92$). Dosen perempuan memiliki risiko 2,5 kali lebih besar mengalami stress kerja dibandingkan dosen laki-laki.

Untuk variabel pendidikan menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap stress kerja ($p < 0,05$). Responden yang berpendidikan terakhir S2 yang mengalami stress kerja tinggi sebanyak (52,42%), namun secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap stress kerja ($OR = 2,01$; 95% $CI: 0,84-4,80$). Begitu juga dengan responden yang berpendidikan D3, meskipun secara persentase 75% mengalami stress, hasil uji statistik menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap stress kerja ($OR = 3,81$; 95% $CI: 0,34-41,96$).

Faktor masa kerja berpengaruh signifikan dengan stress kerja ($p = 0,040$; $OR = 0,47$; 95% $CI: 0,23-0,96$). Dosen dengan masa kerja ≥ 10 tahun justru memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami stress kerja dibandingkan yang masa kerjanya < 10 tahun.

Variabel gaji menunjukkan tidak berpengaruh secara signifikan dengan stress kerja ($p = 0,290$; $OR = 1,57$; 95% $CI: 0,68-3,62$). Baik dosen dengan gaji ≤ 2 juta maupun > 2 juta memiliki kemungkinan yang sama dalam mengalami stress kerja. Demikian juga dengan variabel jumlah SKS yang diampu, meskipun dosen dengan jumlah SKS ≥ 12 memiliki peluang hampir dua kali lipat mengalami stress ($OR = 1,96$; 95% $CI: 1,02-3,75$), tetapi secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan ($p = 0,142$).

Faktor beban kerja menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan terhadap stress kerja ($p = 0,000$; $OR = 3,29$; 95% $CI: 1,68-6,43$). Dosen dengan beban kerja tinggi memiliki risiko sekitar 3,3 kali lebih besar mengalami stress kerja dibandingkan dengan dosen yang beban kerjanya sedang.

Hasil Analisis Multivariat

Analisis multivariat dilakukan untuk mengetahui faktor yang paling dominan berpengaruh terhadap stress kerja. Uji statisik yang digunakan yaitu uji regresi logistik berganda. Variabel yang hasil uji bivariat menunjukkan nilai $p \leq 0,25$, maka variabel tersebut dapat dilanjutkan dengan model multivariat. Adapun variabel yang memenuhi syarat untuk di analisis multivariat yaitu faktor karakteristik (jenis kelamin dan pendidikan), serta faktor kondisi kerja (masa kerja, jumlah SKS, dan beban kerja). Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel 5. Tabel 5. Faktor Paling Dominan Yang

Berhubungan Dengan Stress Kerja Dosen di Universitas Muhammadiyah Aceh

No	Variabel	Model 1		Model 2		Model 3	
		OR (95% CI)	p-value	OR (95% CI)	p-value	OR (95% CI)	p-value
1	Jenis Kelamin Perempuan	2,17 (1,08 - 4,35)	0,028			1,85 (0,78 - 4,49)	0,188
2	Pendidikan S2	1,78 (0,72 - 4,39)	0,219			1,78 (0,68 - 4,62)	0,611
3	Pendidikan S1	1 (empty)				1 (empty)	
4	Pendidikan D3	2,57 (0,22 - 29,12)	0,445			2,67 (0,17 - 40,53)	0,479
5	Masa Kerja ≥ 10 Tahun	0,33 (0,14 - 0,75)		0,006		0,33 (0,14 - 0,78)	0,012
6	Jumlah SKS ≥ 12	3,08 (1,46 - 6,47)		0,003		3,14 (1,45 - 6,77)	0,004
7	Beban Kerja Tinggi	4,42 (2,11 - 9,26)		0,000		3,87 (1,81 - 8,29)	0,000
R-Square		0,0778		0,1317		0,1488	

Bedasarkan Tabel 5 menunjukkan pada model 1 (faktor karakteristik dosen), hasil analisis menunjukkan faktor yang dominan berpengaruh terhadap stress kerja yaitu jenis kelamin perempuan ($OR = 2,17$; 95% $CI = 1,08 - 4,35$; p -value = $0,023$). Dosen perempuan memiliki risiko 2,17 kali lebih besar mengalami stress kerja tinggi dibandingkan laki-laki, ketika variabel lain konstan.

Pada Model 2 (faktor kondisi pekerjaan), hasil analisis menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan berpengaruh terhadap stress kerja yaitu beban kerja ($OR = 4,42$; 95% $CI = 2,11 - 9,24$; p -value =

$0,000$). Responden dengan beban kerja tinggi berisiko 4,42 kali lebih besar terhadap stress kerja dibandingkan dengan beban kerja sedang, ketika variabel lain konstan.

Pada Model 3 (gabungan faktor karakteristik dan kondisi pekerjaan), hasil analisis juga menunjukkan faktor yang paling dominan berpengaruh terhadap stress kerja yaitu beban kerja ($OR = 3,87$; 95% $CI = 1,81 - 8,25$; p -value = $0,000$). Responden dengan beban kerja tinggi berisiko 3,87 kali lebih besar terhadap stress kerja dibandingkan dengan beban kerja sedang, ketika variabel lain kosntan

Pembahasan

1. **Faktor Karakteristik Terhadap Stress Kerja**
Hasil penelitian menunjukkan dari faktor karakteristik dosen yang terdiri dari usia, jenis kelamin, dan pendidikan, hanya jenis kelamin yang berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja pada dosen di Universitas Muhammadiyah Aceh. Dosen yang berjenis kelamin perempuan memiliki risiko 2,5 kali lebih tinggi mengalami stres kerja dibandingkan dosen laki-laki ($p = 0,008$; $OR = 2,50$; 95% $CI: 1,27-4,92$). Hasil analisis

multivariat juga menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan tetap menjadi faktor dominan yang berhubungan dengan stres kerja ($OR = 2,17$; 95% $CI: 1,08-4,35$; $p = 0,023$). Sementara itu, variabel usia dan pendidikan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom yang menunjukkan ada pengaruh jenis kelamin dengan stres kerja. Stress kerja berat lebih tinggi terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan tidak ada

pengaruh usia terhadap stress kerja (Awalia et al., 2021). Hal yang sama juga diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan pada dosen di Universitas Diponegoro Semarang yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan umur dengan tingkat stress kerja begitu juga dengan variabel jenis kelamin (Fiddaraini et al., 2016).

Perempuan cenderung memiliki tingkat stres kerja lebih tinggi akibat adanya tuntutan sosial, budaya, dan peran domestik yang seringkali berjalan bersamaan dengan tanggung jawab profesional (Idris & Suhaeb, 2025). Faktor individu termasuk perbedaan gender, usia, dan pendidikan dapat memengaruhi persepsi serta respons seseorang terhadap stres. Perempuan sering digambarkan memiliki tingkat sensitivitas emosional lebih tinggi dibandingkan laki-laki sehingga lebih rentan terhadap tekanan pekerjaan (Ivancevich et al., 1990). Selain itu, perempuan juga sering memiliki peran ganda seperti harus bertanggung jawab yang tinggi terhadap peran di rumah, baik dalam pekerjaan rumah (menyapu, mencuci, dan memasak) maupun sebagai ibu bagi anak-anaknya. Hal ini menyebabkan perempuan lebih berisiko mengalami stres kerja.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh usia dan tingkat pendidikan terhadap stress kerja. Hal ini dikarenakan dosen berbagai kategori usia dan pendidikan relatif menghadapi tekanan kerja yang sama seperti beban kerja tridharma perguruan tinggi, target penelitian dan pengabmas, serta publikasi. Meskipun pendidikan S2 dan S3 memiliki tuntutan lebih tinggi, kemampuan adaptasi dan pengalaman kerja yang dimiliki kemungkinan menjadi faktor protektif yang menyeimbangkan risiko stres kerja. Menurut Schoger (2025), pengalaman kerja dapat menjadi faktor penyangga (buffer) terhadap stres meskipun tingkat pendidikan tinggi membawa beban tanggung jawab lebih besar.

2. Faktor Kondisi Kerja Terhadap Stress Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari faktor kondisi kerja yang terdiri dari variabel masa kerja, gaji, jumlah SKS, dan beban kerja diperoleh bahwa terdapat tiga variabel yang memiliki keterkaitan dengan stres kerja, yaitu masa kerja, jumlah SKS dan beban kerja. Dosen dengan masa kerja ≥ 10 tahun memiliki risiko lebih rendah mengalami stres kerja dibandingkan dengan dosen yang masa kerjanya < 10 tahun. Dosen dengan jumlah sks yang lebih > 12 sks juga berisiko mengalami stress kerja dibandingkan dengan dosen yang memiliki jumlah sks

< 12 sks. Sementara itu, beban kerja terbukti menjadi faktor paling dominan yang berpengaruh terhadap stres kerja ($p = 0,000$; OR = 4,42; 95% CI: 2,11–9,24), di mana

dosen dengan beban kerja tinggi berisiko 4,42 kali lebih besar mengalami stres kerja dibandingkan dengan dosen dengan beban kerja sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pertiwi et

al. (2017) yang menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja. Semakin besar beban kerja yang diterima maka semakin besar pula mengalami stres kerja. Begitu juga dengan penelitian Akbar et al., (2024) yang menunjukkan ada hubungan masa kerja dengan stress kerja pada karyawan PDAM. Berbeda halnya dengan penelitian Kartika et al.,

(2025) yang menunjukkan tidak ada hubungan masa kerja dengan stress kerja dosen wanita di Surabaya. Begitu juga dengan penelitian Anggini et al. (2023) yang menunjukkan tidak ada hubungan jumlah sks dengan stress kerja pada dosen tetap di Stikes Harapan Ibu Jambi.

Beban kerja berlebih (*work overload*) baik secara kuantitatif maupun kualitatif merupakan salah satu stressor utama dalam lingkungan kerja (Rathi & Kumar, 2022). Pada profesi dosen, beban kerja tinggi tidak hanya mencakup kewajiban mengajar dengan jumlah SKS yang banyak, tetapi juga tuntutan penelitian dan pengabdian masyarakat, serta publikasi ilmiah.

Perbedaan temuan mengenai pengaruh masa kerja dan jumlah SKS menunjukkan bahwa stres kerja adalah fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh variabel objektif kondisi kerja, tetapi juga oleh faktor-faktor psikososial lain seperti dukungan sosial, sistem manajemen perguruan tinggi, serta kemampuan individu dalam mengelola stres dan beban kerja (Musyaddat, 2017).

Menurut teori ketidakseimbangan tuntutan dan sumber daya (*Demand-Control Model*) yang dikemukakan oleh Karasek, stres kerja terjadi ketika tuntutan pekerjaan yang tinggi tidak diimbangi dengan kontrol atau kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan tersebut. Beban kerja yang tinggi sebagai salah satu tuntutan utama menyebabkan ketidakseimbangan ini sehingga memicu stres (Kain & Jex, 2010). Pada profesi dosen, beban kerja tidak hanya berupa jumlah SKS mengajar, tetapi juga meliputi tuntutan penelitian, pengabdian masyarakat, dan tugas administratif yang kompleks, yang secara kumulatif meningkatkan tekanan psikologis.

Selain itu, teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) dari Selye menjelaskan bahwa tubuh dan pikiran manusia mengalami tahap alarm, resistensi, dan kelelahan ketika menerima stresor kronis (Cunanan et al., 2018). Beban kerja tinggi yang terus-menerus menyebabkan kegagalan dalam tahap resistensi sehingga muncul stres kronis yang berdampak buruk pada kesehatan dan kinerja dosen.

Beban kerja menjadi faktor paling dominan karena merupakan sumber stres yang langsung berhubungan dengan keseharian dan beban mental dosen. Sejalan dengan penelitian Sofiana et al., (2020) yang menunjukkan beban kerja tinggi memiliki korelasi signifikan dengan stres kerja di kalangan dosen, di mana ketidakseimbangan

beban kerja dan kapasitas pengelolaan individu memperbesar risiko stress. Optimalisasi faktor-faktor positif seperti dukungan sosial, kegelisahan kerja, dan keseimbangan kehidupan kerja dapat secara efektif menurunkan stres kerja dosen (Khasanah et al., 2024).

SIMPULAN

1. Faktor karakteristik dosen yang berpengaruh terhadap tingkat stress kerja dosen di universitas Muhammadiyah Aceh adalah jenis kelamin (p- value = 0,008; OR = 2,50; 95% CI: 1,27–4,92)
2. Faktor kondisi pekerjaan yang berpngaruh terhadap tingkat stress kerja dosen di universitas Muhammadiyah Aceh adalah masa kerja (p-value = 0,040; OR = 0,47; 95% CI: 0,23–0,96), jumlah SKS (p-value =0,012;OR=2,28; 95% CI: 1,20–4,31), dan beban kerja (p-value = 0,000; OR = 3,29; 95% CI:1,68–6,43).
3. Faktor karakteristik dosen yang paling dominan berpengaruh terhadap tingkat stress kerja dosen di universitas Muhammadiyah Aceh adalah jenis kelamin perempuan (OR = 2,17; 95%CI = 1,08 – 4,35; p-value = 0,023).
4. Faktor kondisi kerja yang paling dominan berpengaruh terhadap tingkat stress kerja dosen di universitas Muhammadiyah Aceh adalah beban kerja (OR = 4,42; 95%CI = 2,11 – 9,24;p-value = 0,000)
5. Faktor yang paling dominan berpengaruh terhadap tingkat stress kerja dosen di universitas Muhammadiyah Aceh adalah beban kerja (OR = 3,87; 95%CI = 1,81 – 8,25; p-value= 0,000).

SARAN

- a. Kepada Responden
Diharapkan kepada responden untuk secara aktif mengelola beban kerja dan mengembangkan strategi coping agar dapat mengurangi tingkat stres, khususnya bagi dosen perempuan yang memiliki risiko lebih tinggi. Beberapa langkah yang dapat dilakukan seperti manajemen waktu efektif, delegasi tugas, serta menjaga keseimbangan hidup dengan menerapkan pola hidup sehat dengan cukup istirahat, olahraga, dan waktu untuk aktivitas non-kerja yang menyenangkan agar mental tetap terjaga.
- b. Kepada Universitas
Diharapkan kepada pihak universitas perlu adanya kebijakan dan program yang mendukung pengelolaan beban kerja dosen, seperti penjadwalan tugas yang lebih seimbang, pelatihan manajemen stres, serta peningkatan dukungan sosial dan fasilitas konseling agar lingkungan kerja menjadi lebih kondusif.
- c. Kepada Peneliti Selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memperdalam penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain yang dapat

memengaruhi stres kerja, misalnya faktor psikologis, dukungan keluarga, dan lingkungan sosial, serta menggunakan desain penelitian longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres kerja dosen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini. Pertama dan terpenting, kami menghargai mitra penelitian kami yang berdedikasi yang telah mendukung kami selama proses penelitian. Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian, penerbitan, pengabdian dan pengembangan masyarakat (LP4M) Universitas Muhammadiyah Aceh atas kepercayaan mereka kepada kami melalui hibah penelitian dosen awal karir tahun 2025, dengan nomor kontrak: Nomor: 44/LP4M.UM/IV/2025, tanggal 25 April 2025. Apresiasi kami juga diberikan kepada Dekan Fakultas Vokasi dan jajarannya khususnya D3 Fisioterapi karena telah memberi kami kesempatan berharga untuk mengusulkan penelitian ini dan atas dukungan mereka yang tak tergoyahkan. Terima kasih banyak atas semuanya.

REFERENSI

Adi, N. P., Da Lopez, A. A. V. P., Diatri, H., Werdhani, R. A., Soemarko, D. S., & Fitriani, D. Y. (2022). Validity and reliability of the Indonesian version of the new brief job stress questionnaire (short version) for work-related stress screening among office workers. *Medical Journal of Indonesia*, 31(3), 193–201.

Agustina, M. T., & Safitri, C. M. T. (2022). Stres Kerja: Penyebab, Dampak Dan Solusinya. *Jurnal Pendidikan Sultan Agung*, 2(2), 187–196.

Akbar, H., Asri, A. M. D., Kaseger, H., Novitasari, D., & Aryanto, A. A. (2024). Hubungan Umur, Masa Kerja dan Tuntutan Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PDAM di Kabupaten X. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 1–6.

Anggini, A., Wuni, C., & Subakir, S. (2023). FAKTOR- FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA DOSEN TETAP DI STIKES HARAPAN IBU JAMBI TAHUN 2022.*Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 3021–3032.

Anggreiniboti, T. (2023). HUBUNGAN LOW BACK PAIN, STRES KERJA, DAN BEBAN KERJA TERHADAP PRODUKTIFITAS KERJA DOSEN DI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA TAHUN 2022. *Al Dzahab: Journal of Economics, Management,*

- Business and Accounting*, 4(1), 1–11.
- Ani, N., Wartini, W., Maharani, N. E., Nurbaya, F., & Sartika, I. (2023). A HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN STRES KERJA DOSEN K3 DI JAWA TENGAH DIY: Hubungan Beban Kerja Dan Stres Kerja Dosen K3 di Jawa Tengah DIY. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 5(1), 58–63.
- Aprianti, R., & Agus, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada dosen tetap stikes Y Bengkulu. *Jurnal Photon*, 9(1).
- Aprianti, R., & Surono, A. (2017). Interaksi interpersonal dan stres kerja dosen tetap di perguruan tinggi swasta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(10), 483–486.
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan umur dan jenis kelamin dengan stress kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2), 477–483.
- Betonio, J. R. (2015). Stress factors and the teaching performance of the college faculty. *International Journal of Social Science and Humanity*, 5(7), 651–655.
- Cunanan, A. J., DeWeese, B. H., Wagle, J. P., Carroll, K. M., Sausaman, R., Hornsby III, W. G., Haff, G. G., Triplett, N. T., Pierce, K. C., & Stone, M. H. (2018). The general adaptation syndrome: a foundation for the concept of periodization. *Sports Medicine*, 48(4), 787–797.
- Dhanuputra, J., Yunus, M., & Puspitasari, S. T. (2022). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada dosen Universitas X di masa pandemi Covid-19. *Sport Science and Health*, 4(3), 229–237.
- Fiddaraini, A., Denny, H. M., Wahyuni, I., & Kurniawan, B. (2016). Assessment Tingkat Stres Kerja Dosen Universitas Diponegoro Semarang tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 609–618.
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research. In *Advances in psychology* (Vol. 52, pp. 139–183). Elsevier.
- Hidayat, A., Tola, B., & Sutanto, S. (2019). The Effect of Transformational Leaders, Academic Culture on The Work Stress of University Lecturer in Indonesia. *First International Conference on Administration Science (ICAS 2019)*, 333–337.
- Idris, M. M., & Suhaeb, S. (2025). Dilema Multitasking dan Kinerja: Mengungkap Pengaruh Konflik Peran Ganda, Stres, dan Beban Kerja Karyawan Wanita melalui Lensa Lingkungan Kerja. *BJRM (Bongaya Journal For Research in Management)*, 8(2), 53–64.
- Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., & Konopaske, R. (1990). *Organizational behavior and management*. Kain, J., & Jex, S. (2010). Karasek's (1979) job demands-control model: A summary of current issues and recommendations for future research. In *New developments in theoretical and conceptual approaches to job stress* (Vol. 8, pp. 237–268). Emerald Group Publishing Limited.
- Kartika, A. P., Nurriwanti, N. S. S., Rha, W. Y., Sari, R. K., & Faradisha, J. (2025). HUBUNGAN MASA KERJA DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA DOSEN WANITA DI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Lentera Aisyiyah*, 8(1), 60–65.
- Khasanah, K., Hardhienata, S., & Setyaningsih, S. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Dosen Perguruan Tinggi Swasta: Analysis of Factors Affecting Work Stress of Private College Lecturers. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1759–1771.
- Kusnadi, M. A. (2014). Hubungan antara beban kerja dan self-efficacy dengan stres kerja pada dosen Universitas X. *Calyptra*, 3(1), 1–15.
- Musyaddat, L. E. (2017). Pengaruh dukungan sosial, beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja perawat rumah sakit jiwa mutiara sukma provinsi nusa tenggara barat. *JMM Unram-Master of Management Journal*, 6(4).
- Nugraha, F., Triyanto, W. A., Arifin, M., & Rahayu, Y. (2019). Rancang bangun sistem informasi penilaian beban kerja dosen. *Jurnal SIMETRIS*, 10(1), 405–412.
- Nugraha, M., & Rosmeida, M. (2021). Perancangan sistem informasi beban kerja dosen berbasis web dengan uml. *Jurnal Algoritma*, 18(1), 141–150.
- Pertiwi, E. M., Denny, H. M., & Widjasena, B. (2017). Hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dosen di suatu fakultas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 260–268.
- Pratama, A., Hastono, S. P., & Endarti, A. T. (2022). Faktor-Faktor yang Berkaitan Bersama Stres Kerja pada Dosen di Universitas MH. Thamrin Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 2(1), 23–37.
- Rathi, S., & Kumar, P. (2022). Job stress: A systematic literature review. *International Journal of Health Sciences*, 6(S6), 6204–

6222.

- Safrijal, S. (2023). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Dosen. *Media Bina Ilmiah*, 17(7), 1389–1398.
- Schoger, L. I. (2025). Coping with work-related stressors: does education reduce work-related stress? *Journal of Public Health*, 33(5), 1123–1134.
- Shen, X., Yang, Y.-L., Wang, Y., Liu, L., ng, 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, 1–8.
- Sofiana, E., Wahyuarini, T., & Noviena, S. (2020). Pengaruh beban kerja dan stress kerja terhadap kinerja staf pengajar Politeknik Negeri Pontianak. *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis*, 8(1), 1–15.
- Sutedjo, A. S., & Mangkunegara, A. P. (2013). Pengaruh kompetensi dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan di PT. Inti Kebun Sejahtera. *BISMA (Bisnis Dan Manajemen)*, 5(2), 120–129.
- Tarwaka, H. (2015). Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja Edisi II. *Surakarta: Harapan Press [in Indonesian Language]*.
- Usoro, A. A., & Etuk, G. R. (2016). Workload related stress and job effectiveness of university lecturers in Cross River and Akwa Ibom States, Nigeria. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, 3(1), 34–41.
- Vanchapo, A. R., & MKes, M. (2020). *Beban kerja dan stres kerja*. Penerbit Qiara Media.
- Zetli, S. (2019). Hubungan beban kerja mental dan stres kerja pada tenaga kependidikan di kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), 63–70.