

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES KERJA PADA DOSEN UNIVERSITAS X

Miqdad Arats Kusnadi

FAKULTAS PSIKOLOGI

miqdadaratz@yahoo.co.id

Abstrak - Dewasa ini, kondisi dosen sebagai pekerja sangatlah penting. Kenyamanan dalam bekerja merupakan hal terpenting dalam menciptakan kinerja dan hasil yang maksimal. Faktor yang dapat memengaruhi terjadinya stress kerja dapat muncul dari faktor eksternal maupun faktor internal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui adanya hubungan antara beban kerja dan *self-efficacy* dengan stress kerja, (2) mengetahui adanya hubungan antara beban kerja dengan stress kerja, (3) mengetahui adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan stress kerja, dan (4) gambaran terkait beban kerja, *self-efficacy*, dan stress kerja yang dialami oleh dosen. Populasi penelitian ini adalah dosen dari 7 fakultas di Universitas X. Sampel penelitian berjumlah 90 subjek dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan angket beban kerja, *self-efficacy*, dan stress kerja. Hipotesis mayor penelitian diuji dengan menggunakan analisis regresi berganda. Hipotesis minor penelitian diuji dengan menggunakan analisis *pearson*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara beban kerja dan *self-efficacy* dengan stress kerja $\beta = 0,647$ ($p < 0,05$). Terdapat juga hubungan positif antara beban kerja dengan stress kerja $\beta = 0,782$ ($p < 0,05$) dan ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stress kerja $\beta = -0,539$ ($p < 0,05$). Gambaran terkait tiga variabel yaitu mayoritas dosen merasakan tingkat beban kerja dan stress kerja yang rendah serta tingkat *self-efficacy* yang dimiliki berada pada tingkat tinggi. Kesimpulan penelitian ini menemukan bahwa bukan hanya faktor eksternal yang dapat memengaruhi stress kerja namun juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal. Dari hasil yang didapat telah diketahui bahwa perlunya perhatian dari pihak universitas terhadap dosen-dosen penting adanya. Hal ini dikarenakan agar kinerja dari dosen tetap maksimal. Disarankan juga kepada dosen untuk memperhatikan kondisi fisik dan psikologis dengan cara rutin berolahraga dan lebih menyikapi positif terkait dengan kondisi kerja sebagai dosen. Hal ini diperlukan mengingat hasil dari aspek *physical demand* dan *temporal demand* menunjukkan bahwa cukup banyak aktivitas fisik yang diperlukan untuk mengerjakan dan menyelesaikan pekerjaan, serta cukup besarnya tekanan yang dirasakan oleh dosen.

Kata Kunci: beban kerja, *self-efficacy*, stress kerja, dosen.

Abstract- Today, as a lecturer conditions are vital . Comfort in the work is the cornerstone of creating performance and maximum results . Factors that may affect the occurrence of job stress may be arise from external factors and internal factors . Therefore , this study aims to (1) determine the relationship between workload and self-efficacy with job stress , (2) determine the relationship between workload with job stress , (3) determine the relationship between self-efficacy with stress work , and (4) an overview related workload , self-efficacy , and job stress experienced by dosen. Populasi this study is from 7 faculty lecturer at the University of X. Sample was 90 subjects using accidental sampling technique . Data was collected by questionnaire workload , self-efficacy , and job stress . Major hypotheses were tested using multiple regression analysis . Minor research hypotheses were tested using Pearson analysis . The results showed a positive relationship between workload and self-efficacy with $\beta = 0.647$ job stress ($p < 0.05$) . There is also a positive relationship between job stress workload with $\beta = 0.782$ ($p < 0.05$) and there was a negative relationship between self-efficacy with $\beta = -0.539$ job stress ($p < 0.05$) . Related picture of three variables: the majority of lecturers feel the level of workload and low job stress and self-efficacy levels are held at a high level . Conclusions This study found that not only external factors that can affect job stress but may also be influenced by internal factors . From the results obtained it is known that need the attention of the university authorities to the presence of important teachers . This is because in order to keep the maximum performance of the lecturer . It is also recommended to pay attention to the professor 's physical and psychological condition with regular exercise and a better way of responding positively related to working conditions as a lecturer . This is necessary given the results of the physical aspects of demand and temporal demand shows that quite a lot of physical activity needed to work on and complete the work , as well as sufficient amount of pressure felt by the lecturer .

Keywords : *workload , self-efficacy , job stress , lecturer .*