GAMBARAN TINGKAT STRES KERJA TENAGA PENDIDIK DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN

**Ismanto Manik1, Hendrawati2, Theresia Eriyani3, Nur Oktavia Hidayati4, Iwan Shalahuddin5\***

1,2,3,4,5Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Jl. Raya Bandung Sumedang KM 21, Jatinangor, Bandung, Indonesia 45363

E-mail *corresponding author*: [shalahuddin@unpad.ac.id](mailto:shalahuddin@unpad.ac.id)

Tanggal Submisi: 11 Desember 2022; Tanggal Penerimaan: 23 Februari 2023

**ABSTRAK**

Stres kerja merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak menyelesaikan tugasnya dengan baik sehingga berdampak pada tuntutan psikologis dan fisik, dan disertai ketidaknyamanan. Stres kerja tenaga pendidik merupakan beban kerja yang dialami ketika sedang melaksanakan tugas sebagai pendidik universitas. Tenaga pendidik merupakan aset suatu pendidikan yang sangat beharga, sehingga potensi yang dimiliki pendidik harus dikembangkan agar berdaya guna serta prestasinya meningkat sesuai dengan yang diinginkan suatu lembaga. Tujuan pada penelitian untuk mengidentifikasi gambaran tingkat stres kerja tenaga pendidik serta berdasarkan gejala-gejala yang terlihat dari perubahan fisik, emosi dan perilaku di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik *Accidental sampling* (n=60). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah instrumen *Life Event Scale* yang dibuat dalam bentuk kuesioner dan disebarkan kepada responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan teknik analisa data univariat untuk melihat distribusi frekuensi tingkat stres kerja apakah termasuk ringan, sedang dan berat. Kemudian akan ditampilkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukan sebagian besar Tenaga Pendidik Di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki tingak stres rendah 25 orang (41.7%), 24 orang (40%) mengalami stres berat dan 11 orang (18.3%) mengalami stres sedang. Gejala yang tertinggi adalah emosi, perilaku dan fisik pada stres kerja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi institusi Pendidikan untuk mengurangi beban kerja pada tenaga pendidik terutama pada dosen Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

**Kata kunci** : Dosen, Stres, Stres Kerja

***ABSTRACT***

*Work stress is a condition in which a person is unable to complete his duties properly which can impact psychological and physical demands accompanied by discomfort.* *The work stress of educators is the workload experienced when carrying out their duties as university educators. Educators are important assets in education, so the potential of educators must be developed so that they are efficient and their achievements increase in accordance with what an institution wants. The purpose of this research is to identify the description of the work stress level of educators based on visible symptoms not only physical but also emotional and behavioral changes at the Faculty of Nursing Padjadjaran University. The research used descriptive quantitative with an accidental sampling technique (n=60). The instrument used to collect research data is the Life Event Scale instrument which is made in the form of a questionnaire and distributed to respondents. Data analysis in this study used univariate data analysis techniques to see the frequency distribution of work stress levels, whether they are mild, moderate, or severe. Then displayed as a percentage. The results showed that most of the educators at the Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran had low-stress levels, 25 people (41.7%), 24 people (40%) experienced severe stress, and 11 people (18.3%) experienced moderate stress. The highest symptoms are emotional, behavioral, and physical in work stress. This research is expected to be a recommendation for educational institutions to reduce the workload for educators, especially for lecturers at the Faculty of Nursing Padjadjaran University.*

***Keywords****: Lecturer, Stress, Work Stress*

ISSN: 1979-7621 (*Print*); 2620-7761 (*Online*); DOI: 10.23917/jk.v16i1.20781

**PENDAHULUAN**

Covid-19 (*Coronavirus Disease 19)* adalah suatu penyakit menular disebabkan adanya infeksi virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), jenis penyakit ini ditemukan di kota Wuhan, Provinsi Hubei China (Desember 2019) untuk pertama kalinya (Zuhby, 2021). Sehingga pada Tanggal 11 Februari 2020, Komite Internasional Untuk Taksonomi Virus (ICTV) mengumumkan bahwa virus corona baru bisa dikatakan sebagai penyakit pernafasan akut parah dan termasuk penyakit global (Huang & Pranata, 2020). Menurut WHO (World Health Organization) mengatakan bahwa kasus Covid-19 diseluruh dunia telah mencapai 258 juta kasus dengan jumlah angka kematian 5,16 juta. Sedangkan negara dengan angka kejadian lebih besar adalah negara Amerika Serikat yaitu dengan jumlah kasus 47.851.481 juta dan jumlah angka kematian sekitar 773.106 jiwa.

Menurut pusat informasi dan koordinasi Covid-19 bahwa jumlah terkonfirmasi Covid-19 yang di update pada selasa 23 November 2021 didapatkan bahwa di Indonesia 4.253.598 juta terkonfirmasi dan angka kematian 143.744 lalu untuk Jawa barat mencapai 707.345 jiwa terkonfirmasi serta 14.729 jiwa masuk kedalam angka kematian ((pikobar), 2021), kemudian pada Universitas Padjadjaran menurut data dari Tim Champhion Universitas Padjadjaran terdapat 362 terpapar Covid-19 dengan angka kematian 5 jiwa serta pada Fakultas keperawatan terdapat 36 yang terpapar Covid-19. Pada masa transisi pandemi menjadi endemi, pemerintah melonggarkan aturan dalam semua bidang terutama bidang pendidikan. Misalnya universitas sudah memberlakukan pembelajaran secara tatap muka dan menyediakan pembelajaran daring yang biasa disebut pembelajaran *Hybrid* (Thompson et al., 2021)*.* Dalam surat edaran Nomor 5470/E2/PB.03.00/2021, Hal Bimbingan Teknis Pembelajaran Daring Persiapan PTM yang di keluarkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan Riset, dan Teknologi pada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi yang menjelaskan bimbingan teknis dalam persiapan penyelenggaraan pembelajaran tatap muka terbatas sebagai upaya dan pembekalan bagi dosen-dosen yang melaksanakan pembelajaran dengan pola *hybrid* (Junaidi, 2021).

Tenaga pendidik merupakan aset suatu pendidikan yang sangat beharga, sehingga bakat yang dimiliki pendidik harus dikembangkan supaya berguna serta prestasi meningkat sesuai dengan yang diharapkan suatu lembaga. Potensi yang disebut adalah pengetahuan, keterampilan, sikap dan tidaknya ada kesenjangan yang diinginkan lembaga (Ristianah, 2021). Dalam waktu singkat, dosen harus mempunyai sebuah integritas dimana setiap dosen harus memancarkan suatu kewibawaan dan kejujuran yang tidak menutup kemungkinan dapat menimbulkan stres. Dimana seeorang merasa ketegangan biopsikososial yang disebabkan oleh tugas-tugas yang dihadapi setiap harinya, baik dalam suatu kelompok, individu bahkan dalam lingkungannya tersendiri. Selain itu, Stres merupakan suatu respon perilaku setiap individu atau karakter yang memberikan suatu dampak tindakan, situasi, atau kejadian yang menyebabkan dirinya terkena beban fisik dan biologis.

Stres kerja sudah menjadi suatau masalah di dunia, untuk angka kejadian stres kerja pada negara Inggris terbilang sangat banyak yaitu ada 3.850.000 jiwa kasus, sedangkan di Indonesia sendiri berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tahun 2012 bahwa kasus tingkat stres kerja mencapai 73% dengan peningkatan presentase sekitar 9%. (Kevin et al., 2022). Stres pada tenaga pendidik penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan tingginya pengurangan guru, kepuasaan kerja akan berkurang dan berdampak menimbulkan gangguan kesehatan yang buruk baik dari segi fisik maupun mental (Prilleltensky et al., 2016) meningkatnya stres pada tenaga pendidik akan berpengaruh juga terhadap kesejahteraan dan kesehatan dosen. Tenaga pendidik yang mengalami stres mempengaruhi kesehatan mentalnya karena terlalu khawatir dalam hal-hal yang tidak dapat dikendalikan dan mencapai apa yang di inginkan sehingga membuat diri mereka menjadi perfeksionis (Haydon et al., 2018).

Dampak stres kerja pada tenaga pendidik yang dapat dilihat bahwa terdapat beberapa dosen sakit di akibatkan perubahan cuaca, waktu cara pengajaran dan suasana dalam mengajar selama di kampus. Hal ini berdampak juga pada fakultas dimana mengalami kekurangan tenaga pendidik serta berdampak pada peraturan serta kurikulum yang telah direncanakan oleh para tenaga pendidik sebelumnya. Dalam penelitian (Lubis & Budiman, 2014) Tentang “Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kinerja Dosen Di Universitas X” didapatkan bahwa jumlah sampel yang mengalami tingkat stres sekitar 80,6% mengalami stres tinggi, dan 19,4% mengalami stres sedang. Tenaga pendidik yang mengalami stres biasanya menyebabkan lelah sepanjang waktu dan mudah khawatir. Tenaga pendidik yang mengalami stres mempengaruhi kesehatan mentalnya karena terlalu khawatir dalam hal-hal yang tidak dapat dikendalikan dan mencapai apa yang di inginkan sehingga membuat diri mereka menjadi perfeksionis (Haydon et al., 2018).

**METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian dekriptif kuantitatif, untuk mengidentifikasi terkait tingkat stres kerja pada tenaga pendidik (dosen) di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Pada penelitian ini, variabel penelitian yang ditentukan adalah tingkat stres kerja (Siyoto & Sodik, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga pendidik di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang peneliti dapatkan dari pihak ruangan kepegawain dan rumah tangga terdapat 89 dosen/tenaga pendidik di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling, namun karena sulitnya dalam pengumpulan data disebabkan kesibukan tenaga pendidik membuat penelitian ini diubah menjadi *Accidental sampling* demi memenuhi jumlah sampel penelitian.

Selain itu, pada penelitian ini memiliki kriteria inklusi sebagai berikut: Dosen Fakultas keperawatan Universitas Padjadjaran; Tidak dalam masa tugas belajar ; Bersedia mengisi kuesioner. Sehingga peneliti mendapatkan hasil sesuai kriteria inklusi sebesar 78 responden. Menurut Teori Nulty (2008 dalam Gunarto et al., 2022) bahwa *respon rate* untuk survei daring adalah minimal 33% dari jumlah populasi karena penyebaran kuesionernya akan dilakukan secara daring didapatkan 26 (33% X 89) sampel namun saat dilakukan penelitian jumlah responden yang mengisi survai daring mencapai 60 sampel.

Penelitian ini menggunakan instrumen *Life Event Scale*, untuk pengukuran stres melalui kuesioner tentang intesitas pengalaman psikologi, fisiologis dan perubahan perilaku yang dialami dalam kehidupan seseorang. Kuesioner *Life Event Scale.* merupakan hasil yang dikembang dari literatur Beehr dan Newmen (1987).

Uji validitas instrumen dengan hasil perhitung nilai-r (0,361). Pengujian reliabilitas dilakukan uji realibiltas oleh Wildani, (2012) *Cronbach's alpha (α)* yang dihitung menggunakan *Work Stress Questionnaire* adalah 0,943, yang dianggap reliabel (Wildani, 2012)*.*

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang disajikan dalam bentuk google form. Google form dikirimkan kepada setiap dosen fakultas keperawatan yang telah mendapatkan kode etik dari pihak peretikan dengan No. 781/UN6.KEP/EC/2022.

Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan analisis univariat dengan mencari distribusi frekuensi dari karakteristik dan tingkat stress respoden tenaga pendidik di Fakutas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Rumus perhitungan yang digunakan pada (Dharma, 2011):

Keterangan: F: Frekuensi; N: Jumlah Sampel

Data yang sudah dihitung selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel. Dengan tabel-tabel yang telah dibuat kemudian dilakukan analisis data yang dijabarkan secara deskriptif Untuk memudahkan penafsiran terhadap nilai persentase yang telah diperoleh, maka digunakan interpretasi nilai persentase sebagai berikut:

0% = tidak satupun

1-25% = sebagian kecil

26-49% = hampir setengah

50% = setengah

51-75% = sebagian besar

76-99% = hampir seluruhnya

100% = seluruhnya

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Karakteristik responden didapatkan hasil pada kuesioner identitas yang berisi tentang data demografi responden yang meliputi jenis kelamin, usia, status perkawinan, pendidikan terakhir dan masa kerja. Responden penelitian ini berjumlah 60 orang (tenaga pendidik). Hasil pada penelitian ini tentang gambaran umum responden berdasarkan penelitian didapatkan hasil yang bisa dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 1. Karakteristik Responden (n=60)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Karakteristik Responden | Jumlah | Persentase |
| Janis Kelamin  Perempuan  Laki-Laki  Status Pernikahan  Menikah  Tidak Menikah  Usia  20-29 Tahun  30-39 Tahun  >40 Tahun  Tingkat Pendidikan  Magister  Doktor  Masa Kerja  <5 Tahun  5-10 Tahun  >10 tahun | 43  17  56  4  1  15  44  43  17  3  11  46 | 71.7  28.3  93.3  6.7  2  25  73  71.7  28.3  5  18.3  76.7 |

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, dengan berstatus menikah, berada pada usia responden yang diambil sebagian besar berusia ≥40 tahun, dan sebagian besar pendidikan pasca sarjana/magister, serta pada karakteristik masa kerja hampir seluruhnya dengan masa kerja >10 tahun (Tabel 1). Tingkat stres kerja berhubungan dengan gejala stres dapat disimpulkan gejala yang mengalami lebih banyak adalah gejala emosi (Tabel 2).

**Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Komponen 3 Gejala (n=60)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gejala Stres Kerja | Stres Ringan | Stres Sedang | Stres Berat |
| Fisik  Emosi  Perilaku | 32.4%  34.4%  33.2% | 31.4%  35.1%  33.5% | 33.8%  33.7%  32.5% |
| Count | 25 | 11 | 24 |
| Total % | 100% | 100% | 100% |

Pada penelitian ini didapatkan responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami tingkat stres berat, kemudian dapat dilihat juga pada responden dengan status pernikahan terlihat lebih banyak mengalami tingkat stres berat yang menikah, pada usia dapat dilihat bahwa terdapat lebih banyak responden mengalami stres berat, pada stres kerja dengan tingkat pendidikan bahwa dapat dilihat lebih banyak mengalami stres berat, dan pada diploma dan sarjana tidak ada hasil karena tidak ada responden dan pada responden stres kerja dengan masa kerja di >10 tahun dari 60 responden dapat dilihat bahwa banyak mengalami mengalami stres berat (Tabel 3).

**Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Kerja Berdasarkan Karakteristik Responden (n=60)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stres Kerja** | **Stres Ringan** | **Stres Sedang** | **Stres**  **Berat** | **Total**  **%** |
| **Jenis Kelamin**  Perempuan  Laki-laki  **Total** | 19 (32%)  6 (10%)  25 (42%)\_ | 7 (12%)  4 (7%)  11 (18%) | 17 (28%)  7 (12%)  24 (40%) | 43 (72%)  17 (29%)  60 (100%) |
| **Status Pernikahan**  Menikah  Tidak Menikah  **Total** | 24 (40%)  1 (2%)  25 (42%) | 11 (18%)  0 (0%)  11 (18%) | 21 (35%)  3 (5%)  24 (40%) | 56 (93%)  4 (7%)  60 (100%) |
| **Usia**  20-29 Tahun  30-39 Tahun  >40 Tahun  **Total** | 0 (0%)  5 (8%)  20 (33%)  25 (42%) | 1 (2%)  4 (7%)  6 (10%)  11 (18%) | 0 (0%)  6 (10%)  18 (30%)  24 (40%) | 1 (2%)  15 (25%)  44 (73%)  60 (100%) |
| **Tingkat Pendidikan**  Magister  Doktor  **Total** | 17 (28%)  8 (13%)  25 (42%) | 8 (14%)  3 (5%)  11 (18%) | 18 (30%)  6 (10%)  24 (40%) | 43 (72%)  17 (28%)  60 (100%) |
| **Masa Kerja**  <5 Tahun  5-10 Tahun  >10 Tahun  **Total** | 1 (2%)  2 (3%)  22 (37%)  25 (42%) | 1 (2%)  4 (7%)  6 (10%)  11 (18%) | 1 (2%)  5 (8%)  18 (30%)  24 (40%) | 3 (6)%  11 (18%)  46 (77)%  60 (100%) |

**Pembahasan**

**Tingkat Stres Kerja Berdasarkan Karakteristik Responden**

Rahmidini et al.,(2015) mengatakan bahwa perempuan akan mudah lebih stres jika ditemukan pada pekerjaan yang membuat dirinya sampai harus meninggalkan atau mengesampingkan urusan rumah tangga, sedangkan laki-laki cenderung lebih mudah stres jika urusan dalam keluarganya sampai terganggu oleh pekerjannya. Penelitian terbaru pada Universitas Of Calgary yang di kemukakan oleh Akbar, (2017) bahwa perempuan cenderung mudah stres ketitka pencapaiannya dalam bekerja tidak mendapatkan hasil atau penghargaan yang sesuai telah dilakukan, sedangkan laki-laki cenderung lebih memikirkan terhadap beban dan jam kerja dalam waktu lama (Akbar, 2017).

Sesuai pada teori ini serta penelitian yang telah dijelaskan, maka hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa jenis kelamin perempuan mengalami stres kerja ringan dan pada jenis kelamin laki-laki mengalami stres kerja berat. Alasan jenis kelamin perempuan lebih dominasi oleh perasaan ketika ditemukan oleh keadaan suatu beragam kondisi pekerjaan yang buruk dengan mendekatkan emosi, perasaan dan *mood* (Kataoka et al., 2014)*.*

Selain itu menurut Pertiwi et al., (2017) dalam penelitiannya mengatakan perempuan biasanya mempunyai tanggung jawab yang tinggi terhadap peran dirumah, maupun sebagai ibu bagi anak-anaknya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pekerja di Thailand, ditemukan pada laki-laki memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan perempuan hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang tidak nyaman..

Hasil penelitian pada karakteristik status pernikahan bahwa didapatkan bahwa hampir seluruhnya responden dengan status menikah lebih dominan pada penelitian. Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian lebih banyak mempresentasikan kondisi bahwa dosen Fakultas Keperawatan yang berstatus menikah dan kaitan status menikah dengan stres kerja bahwa di dapatkan hasil mengalami stres berat.

Munandar, (2014) mengatakan bahwa status juga dapat mempengaruhi kelelahan, orang yang sudah menikah akan lebih mudah mengalami kelelahan dibandingkan dengan yang belum menikah hal ini disebabkan perbedaan waktu istirahat yang tidak sama karena pada yang sudah menikah tidak dapat memanfaatkan waktu istirahat karena beban terhadap pekerjaan rumah tangga yang perlu diperhatikan, sehingga dapat memberikan tekanan atau mengalami stres dalam melaksanakan pekerjaannya (Munandar, 2014).

Sesuai dengan penelitian diatas, maka didapatkan bahwa stres kerja berat yang dialami oleh tenaga pendidik disebabkan oleh waktu melaksanakan pekerjaan sering terganggu dengan pikiran-pikiran diluar pekerjaannya. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Zetli, 2019) yang menjelaskan bahwa pegawai dengan status menikah cenderung lebih mengalami stres dibandingkan belum menikah.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pada penelitian ini di dapatkan bahwa jumlah responden yang sebagian besar berusia ≥40 tahun, hal ini sesuai dengan hasil yang didaptkan pada stres kerja tenaga pendidik di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan bahwa responden yang mengalami stres berat di usia >40 tahun.

Robbins & Judge, (2013) mengatakan bahwa usia 30-39 tahun optimal paling sedikit mempengaruhi dan menyebabkan hubungan dengan keluarga yang terkadang akan menjadi lebih buruk, serta ada kemungkinan sebagian besar dengan usia tersebut dihadapkan pada konflik prioritas atau pekerjaan yang hendak di utamakan dan didahulukan sehingga sebelum menjelang usia >40 tahun sudah adanya konflik dan ketika memasuki usia diatas 40 tahun. Hal ini dijelaskan dalam penelitian (Masri, 2020) mengatakan bahwa bertambahnya usia juga berhubungan dengan penurunan kemampuan fisik. Menurut Chaudhry (2013 dalam Atunde et al., (2021) mengatakan bahwa ketika bertambahnya usia, serta harapan dan tanggung jawab mereka meningkat maka individu tersebut akan rentan terhadap stres sehingga bisa menyebab stres berat.

Dalam syarat menjadi dosen, biasanya pihak instansi/perguruan tinggi memberikan syarat pendidikan magister. Dalam pendidikan, semakin besar tingkat pendidikannya maka semakin baik akan pola pikirnya dalam menanggapi atau mencerna informasi yang dapat mendasari pola perilaku. Namun tingkat pendidikan juga bukan merupakan faktor yang mendukung suatu pola pikir individu akan tetapi tingginya tingkat pendidikan maka akan cenderung merasa lebih mudah menerima perubahan yang bersifat baik sedangkan seorang yang tidak memiliki dasar pendidikan maka akan bersifat tertutup dan sulit akan menerima perubahan yang akan terjadi selanjutnya sehingga sulit untuk menerima perubahan perilaku tersebut (Singal et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa data yang didapatkan masa kerja hampir sepenuhnya dengan masa >10 tahun dan kaitannya dengan stres kerja dengan masa kaerja pada tenaga pendidik di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan bahwa mengalami stres berat. Tenaga pendidik yang masa kerjanya 5-10 tahun biasanya mengalami tingkat stres berat dimana masa kerja ini dianggap sudah lama berada disuatu pekerjaan, sehingga dari tahun ketahun tanpa disadari merasa stres karena bosan terhadap pekerjaan yang monoton. Tenaga pendidik yang masa kerjanya >10 tahun akan mengalami stres berat karena merasa pekerjaannya sudah dapat diselesikan dengan mudah dan orang yang telah lama bekerja serta memiliki usia yang lebih tua akan mengalami gejala kehilangan minat, tidak partisipasif dan akan menyendiri sehingga mampu memicu stres kerja.

**Tingkat Stres Kerja Berdasarkan Gejala Fisik, Emosi Dan Perilaku***.*

Gejala-gejala yang dialami oleh tenaga pendidik tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh beehr dan newmen (1978 dalam (Taylor, 2018) yang menjelaskan beberapa gejala untuk menunjukkan ketika seseorang sedang mengalami stres kerja, yaitu gejala fisik, emosi dan perilaku. Stres dapat menimpa semua orang baik dari individu ke individu lainnya, dari waktu ke waktu dan dari masa ke masa. Munculnya gejala tersebut merupakan hasil dari tidak atau kurang adanya kesamaan antara seseorang (dalam artian seperti kepribadiannya, kesukaan/bakat, dan dalam berbicara) dan lingkungannya sehingga mengakibatkan ketidakmampuan untuk menghadapi berbagai tuntutan pada dirinya secara efekif. Berikut penjelasan hasil dari penelitian tentang stres kerja berdasarkan ketiga gejala tersebut.

Stres kerja berdasarkan gejala fisik didapatkan hasil pada penelitian ditemukan 33.8% mengalami stres berat. Menurut Beehr dan Newman 1978 bahwa perubahan fisik yang dirasakan ketika stres berdampak pada suasana hati *(mood)*, otot tegang, meningkatnya nadi, masalah pernapasan, tangan mudah basah dan berkeringat, tekanan darah meningkat, kepala pusing, fisik mudah lelah, gangguan pada kulit, gelisah, susah tidur, nafsu makan menurun, berat badan menurun atau naik dan (gangguan *gastrointestinal)* gangguan pada lambung (Beehr & Newmen, 1978). Penelitian berbeda dengan hasil penelitian Nurdiawati dimana pada hasil penelitiannya menunjukan bahwa stres yang di alami pada gejala fisik adalah dominan stres sedang dan pada penelitian ini dominan pada stres berat.

Tingkat stres kerja berdasarkan gejala emosi didapatkan hasil 35.1% mengalami stres sedang, 34.4% mengalami stres ringan dan 33.7% mengalami stres berat. Beehr & Newmen, (1978) mengatakan bahwa perubahan emosi yang dirasakan ketika mengalami stres seperti sering menangis, perasaan tertekan, mudah tersinggung, depresi, mudah marah, cemas, tidak berdaya, menyalahkan orang lain, merasa tak berharga, mudah tegang, bahkan bisa berakibat fatal seperti bunuh diri dan gila (Beehr & Newmen, 1978).

Pada penelitian sejalan dengan penelitian Nurdiawati & Atiatunnisa, (2018) yang dimana hasil pada penelitiannya menunjukan bahwa gejala emosi yang terdapat pada penelitiannya adalah mengalami stres sedang yaitu 38.3% dan sedikit perbedaan pada stres tinggi yaitu 33.3% yaitu berbeda 3 responden.

Pada penelitian Elvine, (2018) didapatkan hasil bahwa gejala emosi dapat mengakibatkan stres kerja bagi dosen. Hal ini dikarenakan dosen dengan gangguan emosi cenderung memiliki stres kerja yang lebih tinggi bahkan stres kerja yang berkepanjangan dapat memperburuk dan merusakn tujuan bagi individu maupun organisasi (Elvine, 2018).

Tingkat stres kerja berdasarkan gejala perilaku didapatkan hasil 33.5% mengalami stres sedang, Menurut beehr dan newman (1978) mengatakan bahwa gejala-gejala dalam mewujudkan perilaku pegawai mencakup perasaan bingung, cemas, salah paham, tak berdaya, gelisah, jengkel, kehilangan semangat, merasa tak menarik, gagal, hilangnya kreatifitas, minat terhadap minat ke individu lainnya, dan tidak bergairah dalam penampilan (Beehr & Newmen, 1978).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Nurdiawati & Atiatunnisa, (2018) tentang Hubungan stres kerja fisiologis, psikologis dan perilaku dengan kinerja karyawan bahwa hasil pada stres kerja berdasarkan perilaku mengalami stres sedang yaitu 63.3%. hal ini disebabkan stres kerja perilaku merupakan stres yang berhubungan dengan kebiasaan makan, bicara cepat, gangguan tidur. Adapun gejala stres secara perilaku menurut NIOSH adalah tidak sabar, suka berdebat, mengabaikan tanggung jawab dan sebagainya (Nurdiawati & Atiatunnisa, 2018).

**Tingkat Stress Kerja**

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah disebarkan kepada seluruh Tenaga Pendidik di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor pengalaman kerja yang sebagian besar lebih dari sepuluh tahun. Masa kerja yang lebih dari sepuluh tahun merupakan masa kerja yang sangat lama sehingga dapat menimbulkan kebosanan saat bekerja atau monotonnya dalam bekerja karena dari tahun ketahun yang mengakibatkan kebosanan dan lama kelamaan mengalami stres secara tidak langsung disadari oleh tenaga pendidik (Zetli, 2019).

Faktor selanjutnya adalah jenis kelamin, pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan lebih dominasi terhadap perasaan saat dihadapkan pada beragam kondisi dalam pekerjaan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Thompson et al., 2021), mengemukakan bahwa perempuan cenderung mempergunakan perasaan dibandingkan laki-laki. Ketika dihadapkan pada kondisi pekerjaan yang tidak stabil/buruk, biasanya perempuan cenderung menanggapinya dengan emosi, *mood* yang buruk dan perasaan.

Faktor status pernikahan pada tenaga pendidik di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran sebagian besar berstatus menikah mengalami stres berat. Ini mengakibatkan terjadi karena pada pegawai berstatus menikah lebih banyak masalah yang dihadapi dalam rumah tangga dibandingkan pegawai yang berstatus belum menikah sehingga pada waktu melakukan pekerjaan sering mengalami gangguan seperti pikiran-pikiran diluar pekerjaan yang berdampak pada kurangnya konsentrasi saat melaksanakan suatu pekerjaan (Robbins & Judge, 2013).

Banyak hal yang dapat menyebabkan pegawai mengalami stres kerja seperti pada penelitian Hurrel, dkk (1998, Munandar, 2014) yaitu tuntutan tugas yang berlebihan *(overload)* dan tuntutan kerja yang kurang *(underload)*. Stres kerja yang dirasakan pegawai biasanya diakibatkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh instansi dan menunda pekerjaan yang disengaja atau tidak disengaja pegawai serta tidak dapat mengatur jadwal dalam menyelesaikan masalah tugasnya. Selain itu pegawai juga mengabaikan tugasnya karena dianggap terlalu mudah atau sakit.

Hasil pada penelitian ini menunjukan bahwa tingkat stres yang dialami tenaga pendidik di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mengalami stres berat. Berdasarkan penelitian dari (Lubis & Budiman, 2014) Tentang “Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kinerja Dosen Di Universitas X” tepatnya di Universitas Sumatera Utara dari 72 responden didapatkan bahwa jumlah sampel yang mengalami tingkat stres sekitar 80,6% mengalami stres tinggi, sehingga persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini bahwa penelitian ini hasilnya sama benar bahwa tenaga pendidik mengalami stres berat. Namun perbedaan penelitian sebelumnya dengan sekarang adalah tahun yang dahulu pada tahun 2014 dan penelitian ini pada tahun 2022, dan penelitian terdahulu melakukan bivariat sedangkan penelitian ini menggunakan univariat.

Penyebab terjadinya stres kerja juga dapat dipengaruhi oleh faktor rekan kerja maupun faktor individu pekerja itu sendiri. Faktor rekan kerja bisa seperti kurangnya keeratan antar pekerja, dukungan sosial antar pekerja yang rendah, dan keegoisan pekerja dalam melakukan pekerjaannya. Sedangkan faktor individu pekerja itu sendiri bisa berupa control personal, daya tahan psikologisnya, dan karakteristik kepribadian individu tersebut. Daya tahan psikologis yang dimiliki pekerja dapat digunakan untuk meminimalisir terjadinya stres kerja karena pekerja dapat memahami kemampuan diri sendiri dalam menghadapi masalah pekerjaannya. Sedangkan pekerja yang tidak mempunyai daya tahan psikologis akan lebih mudah mengalami stres kerja (Asih et al., 2018)

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian besar tenaga pendidik di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mengalami stres berat Selain itu stres kerja yang dialami lebih banyak pada jenis kelamin perempuan, usia >40 tahun, masa kerja diatas >10 tahun dan pendidikan magister. Pada komponen gejala yang didapatkan bahwa hasil yang paling banyak adalah gejala emosi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, sebagian besar Tenaga Pendidik Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mengalami stres berat. Sehingga Perlu adanya komunikasi yang lebih harmonis dengan sesama dosen yang memiliki peran dan tanggung jawab terkait agar terciptanya kerja sama dalam melaksanakan tugas dan suatu masalah dalam pekerjaan. Dosen diharapkan lebih dapat mengatur pola kegiatan sehari-hari seperti kapan harus beristirahat dan kapan harus melaksanakan pekerjaan agar tidak mengalami kelelahan atau memberikan waktu untuk beristirahat pada diri sendiri.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan UNPAD, yang telah memberikan dukungan kepada tim penulis sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Selanjutnya juga tim penulis ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu hingga berkahirnya penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akbar, D. A. (2017). Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja. *An Nisa’a: Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, *12*(1), 33–48. http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/annisa/article/view/1464

Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*.

Atunde, M. O., Abiodun, J., Alabi, S. I., & Awarun, O. (2021). *Occupation-Related Stress among University Faculty Staff in Kwara State , Nigeria : Outcomes on Goal Achievement*. *20*(1), 15–49. https://doi.org/10.12725/ujbm.54.2

Beehr, T. A., & Newmen, J. E. (1978). Job Stress, Employee Health, and Organizational Effectiveness: a Facet Analysis, Model, and Literature Review. *Personnel Psychology*, *31*(4), 665–699. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1978.tb02118.x

Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan panduan pelaksanaan dan menerapkan hasil penelitian* (revisi).

Elvine, G. (2018). Factors Correlated with Occupational Stress among University Lecturers. *Medicine & Health*, *13*(2), 95–102. https://doi.org/10.17576/mh.2018.1302.9

Gunarto, M., Purwanto, U. B., & P, A. D. (2022). *MIX: Jurnal Ilmiah Manajemen*. U P HARAPAN. https://doi.org/https://doi.org/10.22441/jurnal

Haydon, T., Leko, M. M., & Stevens, D. (2018). *Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors*. 99–108.

Hidayat, K., Sapriya, S., Hasan, S. H., & Wiyanarti, E. (2022). Keterampilan Berpikir Kritis Peserta Didik dalam Pembelajaran Hybrid. *Jurnal Basicedu*, *6*(2), 1517–1528. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2265

Huang, I., & Pranata, R. (2020). *Lymphopenia in severe coronavirus disease-2019 ( COVID-19 ): systematic review and meta-analysis*. *4*, 1–10.

Junaidi, A. (2021). Pengumuman Bimbtek Persiapan Hybrid Learning dalam Pembelajaran Tatap MukaTerbatas. In *2021*.

Kataoka, M., Ozawa, K., Tomotake, M., Tanioka, T., & King, B. (2014). *Occupational stress and its related factors among university teachers in Japan*. *6*(5), 299–305.

Lubis, R., & Budiman, Z. (2014). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kinerja Dosen Di Universitas X. *Psikologia*, *9*(7), 96–102.

Masri, I. (2020). *Describing the Impact of Occupational Stress on Employees Performances During Covid-19 Pandemic Describing The Impact Of Occupational Stress On Employees*. *July*, 0–6. https://doi.org/10.30566/ijo-bs/2020.19

Munandar, A. (2014). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Penerbit Universitas Indonesia.

Ngalimun. (2017). *Strategi Pembelajaran*. Parama Ilmu.

Nurdiawati, E., & Atiatunnisa, N. (2018). Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Stres Kerja Psikologis dan Stres Kerja Perilaku Dengan Kinerja Karyawan. *Faletehan Health Journal*, *5*(3), 117–122. https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.24

Pertiwi, E. M., Denny, H. M., & Widjasena, B. (2017). Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, *5*(3), 260–268.

Prilleltensky, I., Neff, M., & Bassell, A. (2016). *Teacher stress: What it is, why it`s important, how it can be alleviated*. https://doi.org/10.1080/00405841.2016.1148986

Rahmidini, A., Wirakusumah, F. F., Dewi, P., Padjadjaran, U., Eijkman, J., Jawa, B., & Indonesia, B. (2015). *MJ Herman, S Supardi, Y Yuniar - Buletin Penelitian Sistem …, 2011 - researchgate.net*. *1*, 31–46.

Ristianah, N. (2021). Konsep Pengembangan Kompetensi Tenaga Pendidik. *INTIZAM : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *5*(1).

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Course Case Map for Mapping forOrganizational Behaviour*. 1–18. www.etcases.com

Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(2), 149–155. https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811

Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2020). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara*. *1*(March), 40–51.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*.

Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology (Edisi ke-10)*.

Thompson, G. R., Le, T., Chindamporn, A., Kauffman, C. A., Alastruey-Izquierdo, A., Ampel, N. M., Andes, D. R., Armstrong-James, D., Ayanlowo, O., Baddley, J. W., Barker, B. M., Lopes Bezerra, L., Buitrago, M. J., Chamani-Tabriz, L., Chan, J. F. W., Chayakulkeeree, M., Cornely, O. A., Cunwei, C., Gangneux, J. P., … Pasqualotto, A. C. (2021). Global guideline for the diagnosis and management of the endemic mycoses: an initiative of the European Confederation of Medical Mycology in cooperation with the International Society for Human and Animal Mycology. *The Lancet Infectious Diseases*, *21*(12), e364–e374. https://doi.org/10.1016/S1473-3099(21)00191-2

Wildani, A. A. (2012). Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Dinas Kesehatan Kota Depok [Skripsi]. *Universitas Indonesia*, 17. http://lontar.ui.ac.id/

Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Jurnal Rekayasa Sistem Industri. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, *4*(2), 63–70.

Zuhby, N. El. (2021). Tafakur Pandemi Covid-19 Perspektif Pendidikan Islam. *Https://Jurnal.Stai-Alazharmenganti.Ac.Id/Index.Php/Fikroh*, *14*, *No.1,* 13–27.