

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian terkait determinan psikososial dan demografi terhadap stres kerja pada dosen Universitas X tahun 2024, dapat disimpulkan beberapa poin sebagai berikut.

- a. Sebanyak 84,1% dosen di Universitas X mengalami stress kerja. Rata-rata skor stres kerja yang didapatkan adalah 19,11. Berdasarkan rata-rata skor tersebut, maka dapat dikatakan bahwa tingkat stres kerja pada dosen Universitas X termasuk stres kerja rendah.
- b. Determinan psikososial pada dosen Universitas X didapatkan hasil rata-rata dukungan sosial sebesar 61,81 sehingga diartikan dukungan sosial baik, rata-rata skor *self-efficacy* diartikan dukungan sosial baik, rata-rata skor *self-efficacy* adalah 40,34 berarti *self-efficacy* pada dosen Universitas X cukup baik, variabel *loneliness* memiliki rata-rata 51,22 dimana terdapat dosen universitas X masih mengalami kesepian, selain itu skor rata-rata *coping* adalah 102,43 sehingga kemampuan *coping* diartikan baik. Selain itu, beban kerja mental yang ditemukan pada dosen Universitas X adalah beban kerja berat dengan persentase 53%.
- c. Gambaran demografi pada dosen Universitas X didapatkan mayoritas dosen berusia ≤ 37 tahun (55,3%). Lebih banyak ditemukan dosen wanita sebesar 52,3% dengan status pernah menikah sebanyak 78,8%. Tingkat pendidikan terakhir pada dosen Universitas X didominasi dengan S2 sebanyak 89,4%. Mayoritas dosen telah bekerja selama <7 tahun sebanyak 53%
- d. Terdapat hubungan antara determinan psikososial yang mencakup dukungan sosial ($p\text{-value} = 0,000$), *self-efficacy* ($p\text{-value} = 0,000$), *loneliness* ($p\text{-value} = 0,000$), dan *coping* ($p\text{-value} = 0,000$) terhadap stres kerja pada dosen Universitas X. Terdapat hubungan antara beban kerja

mental ($p\text{-value}= 0,040$) dengan terjadinya stress kerja pada dosen Universitas X.

- e. Tidak terdapat hubungan antara determinan demografi yang mencakup usia ($p\text{-value}= 0,660$), jenis kelamin ($p\text{-value}= 0,150$), tingkat pendidikan ($p\text{-value}= 1,000$), dan status pernikahan ($p\text{-value}= 1,000$) dengan terjadinya stres kerja pada dosen Universitas X. Tidak terdapat hubungan antara masa kerja ($p\text{-value}= 0,388$) dengan terjadinya stress kerja pada dosen Universitas X.
- f. Variabel yang mempengaruhi terjadinya stres kerja pada dosen Universitas X adalah *self efficacy* dengan nilai PR sebesar 0,87, *loneliness* dengan nilai PR 0,94, dan beban kerja mental dengan PR sebesar 0,34.

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut :

a. Bagi Universitas X

Peneliti berharap hasil penelitian dapat menjadi referensi untuk menambah informasi terkait stres kerja pada dosen. Saran lain yang dapat disampaikan untuk Universitas X adalah:

- 1) Dilakukan pemeriksaan dan evaluasi secara berkala untuk beban kerja mental.
- 2) Mengadakan pelatihan ataupun seminar sebagai bentuk *awareness* terhadap faktor-faktor psikososial yang dapat menjadi faktor terjadinya stres kerja.
- 3) Mengevaluasi dan meningkatkan fasilitas bimbingan konseling yang berjalan untuk dosen dapat menyampaikan keluhan.

b. Bagi dosen Universitas X

- 1) Meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan keluarga, teman, maupun rekan kerja.
- 2) Istirahat dengan cukup dan melakukan kegiatan positif yang menyenangkan seperti aktivitas fisik, membaca buku, atau melakukan hobi untuk mengurangi tingkat stres kerja.

- 3) Menentukan batasan waktu untuk beristirahat sejenak dari pekerjaan.
 - 4) Bergabung dengan suatu komunitas untuk dapat bertemu dengan orang-orang baru dengan minat yang sama secara langsung ataupun melalui sosial media.
 - 5) Salah satu bentuk *coping* yang positif dapat berupa menulis jurnal atau blog untuk menuangkan pikiran, perasaan, atau peristiwa yang terjadi.
- c. Bagi peneliti berikutnya

Bagi peneliti berikutnya dapat meneliti variabel-variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti jabatan, *reward* dan *punishment* pada dosen. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menggunakan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* untuk mendapatkan sampel yang lebih merata.