

## Analisis Physical Burden, Emosional, Kognitif Dan Interpersonal Terhadap Pembelajaran Hybrid Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa UNIKI Lhokseumawe

Nurmalawati<sup>1</sup> dan Rahmat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Pasca Sarjana Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Kebangsaan Indonesia (UNIKI) Bireuen Provinsi Aceh

<sup>2</sup>Prodi Sistem Informasi D3 UNIKI

[nurmalaeati@gmail.com](mailto:nurmalaeati@gmail.com)

### ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Belum adanya suatu pengukuran terhadap efektifitas pembelajaran hybrid terhadap dosen dan mahasiswa. Bagaimana memberikan masukan serta perbaikan jika ditemukan masalah pada pembelajaran hybrid terhadap proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut Mengukur dan mengkaji permasalahan dan efektifitas pembelajaran hybrid terhadap mahasiswa UNIKI. Mengukur keberhasilan pembelajaran hybrid terhadap mahasiswa dan dosen. Memberikan suatu solusi dan masukan jika ditemukan permasalahan terhadap pembelajaran hybrid pada mahasiswa UNIKI. Populasi pada penelitian ini adalah Dosen dan Mahasiswa UNIKI sebanyak 120 orang. Metode penentuan sample pada penelitian ini adalah metode sensus dimana semua populasi dijadikan sampel untuk penelitian. Data primer, merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber utamanya dengan menggunakan kuesioner dan wawancara oleh peneliti kepada Responden penelitian, dalam hal ini adalah dosen dan mahasiswa UNIKI. Data sekunder, diperoleh melalui studi dokumentasi dari berbagai tulisan, artikel, jurnal, surat kabar, informasi dari perusahaan maupun internet yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres kerja yang dilihat dari empat variabel penilaian yaitu Physical Burden, Emotional, Kognitif dan Interpersonal. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Statistik Deskriptif. Analisis ini digunakan sesuai dengan perumusan model dan permasalahan yang ada, selain analisis tersebut pada bab ini akan menyajikan karakteristik responden, pengkategorian variabel penelitian dan pembahasan. Berdasarkan hasil penelitian terhadap stres kerja karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI bahwa nilai indeks stres kerja yang dialami karyawan saat ini adalah 65.20 berada pada kategori sedang berdasarkan beban kerja Physical Burden, Emotional, Kognitif dan Interpersonal. Artinya, karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI cukup memiliki stres kerja namun masih bisa diatasi apabila ada manajemen yang baik.

**Kata Kunci:** *Physical Burden, Emosional, Kognitif dan Interpersonal terhadap Pembelajaran Hybrid Masa Pandemi Covid-19*

### PENDAHULUAN

Masa pandemi virus corona telah mengakibatkan belahan dunia berubah mulai dari segi kesehatan, perdagangan hingga ke pendidikan terganggu, hal ini dikarenakan dengan adanya protokol kesehatan seperti *social distancing*, yang mengakibatkan pembelajaran harus dilakukan secara virtual dengan menggunakan peralatan internet, hal ini mengubah perilaku belajar mahasiswa maupun cara mengajar dosen. Pandemi tersebut memberikan efek dan dampak yang cukup besar di segala sektor termasuk sektor pendidikan di Indonesia.

Pendidikan tinggi melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan melalui Dirjen Dikti mengeluarkan kebijakan pembelajaran di masa pandemi tersebut melalui sistem *hybrid learning*, yaitu metode yang menggabungkan pembelajaran jarak jauh dan tatap muka. Walaupun model pembelajaran ini menawarkan solusi baru, namun tidak dapat dipungkiri tetap ada risiko.

Metode pembelajaran *hybrid learning* adalah pendekatan model pendidikan yang menggabungkan pembelajaran online dengan pembelajaran di ruang kelas nyata seperti tatap muka pada umumnya. Dalam desain pembelajaran hybrid ini, mengkombinasikan kelas-kelas

pembelajaran tatap muka tradisional dengan pembelajaran online berbasis web dan atau pembelajaran yang dimediasi menggunakan komputer ataupun smartphone.

Skema dan waktu pembelajaran di dalam dan di luar kelas di atur sedemikian rupa agar mendapatkan kelebihan dari masing-masing pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran dengan metode ini adalah salah satu model pembelajaran yang tepat dilakukan selama masa pandemi. Karena dalam prinsip kebijakan pendidikan di masa pandemi Covid-19 adalah mengutamakan kesehatan dan keselamatan para peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, keluarga dan masyarakat pada umumnya. Dalam rangka pemenuhan layanan pendidikan pada perguruan tinggi selama masa pandemi dan tentu menuntut kesiapan berbagai pihak, baik dari pihak perguruan tinggi, pemangku jabatan dan pihak peserta didik itu sendiri.

Kelebihan dari metode pembelajaran *hybrid* lainnya adalah, dengan adanya kelas online akan membuat pengalaman belajar menjadi lebih fleksibel dan dapat disesuaikan dengan berbagai jenis kemampuan anak. Seperti pengajar dapat mengajar pelajaran secara virtual, merekamnya, dan membagikannya pada mahasiswa. Dengan begitu, jika mahasiswa belum memahami apa yang dipelajari, atau membutuhkan pelajaran yang diulang, yang mereka lakukan hanyalah mengakses pelajaran yang direkam, menekan tombol ulang dan menekan putar.

Kelebihan model pembelajaran *hybrid* lainnya adalah melibatkan mahasiswa dengan berbagai cara. Tergantung dari bagaimana pengajar memilih *platform* virtualnya, akan ada banyak pilihan untuk pembelajaran interaktif yang tidak selalu ada di kelas. Mahasiswa juga dapat mengakses pelajaran di mana pun dan kapan pun yang diinginkan. Menjadi kesempatan besar bagi siswa untuk memiliki banyak waktu di luar ruang kelas, karena jumlah kelompok dan ukuran kelas yang lebih kecil dari pada hari-hari kelas pada umumnya.

Metode ini juga memiliki kekurangan yaitu pembelajaran *hybrid* juga selalu membutuhkan akses komputer. Akan sangat sulit untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki akses ke perangkat saat membutuhkannya untuk belajar serta akses ke koneksi internet. Tentunya pola pembelajaran *hybrid learning* ini akan mengikuti pedoman jaga jarak sebagai persyaratan utama, yang memiliki kelebihan dan kekurangan bagi yang menjalankannya.

Model *hybrid* ini dianggap memungkinkan dan efektif untuk memenuhi hal-hal tersebut, bahkan jika hanya dilakukan pertemuan beberapa hari setiap minggu. Pembelajaran *hybrid learning* di tengah pandemi ini memiliki dilema tersendiri. Namun pembelajaran ini merupakan salah satu upaya pemerintah untuk mencegah penyebaran Covid-19 di Indonesia.

Pembelajaran tersebut tentunya memiliki dampak positif dan negatif. Dosen, mahasiswa dan seluruh pihak yang terlibat harus bijaksana dalam menyikapi pembelajaran dengan metode ini yang sedang berlangsung di tengah pandemi agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar. Sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dan jika dilakukan dengan benar, pembelajaran *hybrid* dapat bermanfaat bagi semua orang yang terlibat, baik dosen, mahasiswa serta pihak-pihak yang memiliki kepentingan di dalamnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka penulis ingin meneliti sejauh mana efektifitas pembelajaran hybrid pada mahasiswa kampus UNIKI melalui penulisan Tesis dengan judul “Analisis Physical Burden, Emosional, Kognitif dan Interpersonal Terhadap Pembelajaran Hybrid Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Uniki Lhokseumawe”, diharapkan dapat memberikan hasil analisa untuk dapat dijadikan pendukung kebijakan belajar kampus dengan metode hybrid.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena. Penelitian ini menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di lapangan mengenai efektifitas pembelajaran hybrid terhadap mahasiswa UNIKI. Penelitian ini dimulai pada April-Juni di kampus Universitas Islam Kebangsaan Islam Indonesia (UNIKI) Kota Lhokseumawe. Populasi pada penelitian ini adalah Dosen dan Mahasiswa UNIKI sebanyak 120 orang. Metode penentuan sample ada penelitian ini adalah metode sensus dimana semua populasi dijadikan sampel untuk penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres kerja yang dilihat dari empat variabel penilaian yaitu Physical Burden, Emotional, Kognitif dan Interpersonal. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Statistik Deskriptif. Analisis ini digunakan sesuai dengan perumusan model dan permasalahan yang ada, selain analisis tersebut pada bab ini akan menyajikan karakteristik responden, pengkategorian variabel penelitian dan pembahasan.

Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang disebut dengan (FEB) adalah salah satu fakultas di UNIKI yang terdiri dari prodi akuntansi, manajemen dan program magister dengan jumlah mahasiswa terbanyak saat ini. Adapun visi dan misi FEB sebagai berikut; memberikan layanan jasa keuangan syariah terbaik bagi semua kalangan, melalui kinerja organisasi yang unggul, untuk meningkatkan nilai tambah bagi stakeholder dalam mewujudkan kesejahteraan bangsa.

Visi: Tahun 2030 menjadi fakultas yang profesional, unggul, mandiri, intreprenur dan Islami yang mampu bersaing dalam bidang manajemen dan akuntansi.

Misi:

1. Menyelenggarakan proses belajar dan mengajar yang efektif dan efisien guna menghasilkan lulusan yang unggul, profesional, mandiri, intreprenur, unggul dan Islami yang berdaya saing tinggi dalam bidang manajemen dan akuntansi dengan mengutamakan softskill.
2. Melaksanakan kegiatan penelitian guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan menghasilkan penelitian di bidang ilmu manajemen dan akuntansi.
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi, konsultasi manajemen dan akuntansi dan informasi manajemen dan akuntansi secara komprehensif untuk memberikan pelayanan bagi masyarakat.
4. Mewujudkan suasana akademik yang kondusif dan terintegrasi dengan resources yang dimiliki secara optimal dan berkelanjutan sesuai dengan budaya bangsa dan dilandasi dengan nilai-nilai Islam dan kearifan lokal.
5. Mewujudkan kerjasama dengan institusi pemerintah maupun swasta di Provinsi Aceh khususnya dan Indonesia pada umumnya untuk pengembangan ilmu manajemen dan akuntansi.

### **Hasil Analisis Data**

Analisis Indeks Stres Kerja untuk masing-masing indikator; secara keseluruhan didapatkan nilai indeks stres kerja sebesar 58.63, artinya stres kerja berdasarkan physical burden pada pekerjaan berada di kategori sedang. Diperoleh nilai indeks stres kerja yang paling tinggi adalah indikator fasilitas dan waktu istirahat. Fasilitas yang diberikan kampus kepada

karyawan dianggap masih kurang mendukung dalam penyelesaian pekerjaan. Kemudian karyawan merasa bahwa jam istirahat masih digunakan karyawan untuk menyelesaikan pekerjaan.

Indeks Stres Kerja Berdasarkan Emotional; secara keseluruhan didapatkan nilai indeks stres kerja sebesar 63.57, artinya stres kerja berdasarkan beban kerja mental pada pekerjaan berada pada kategori sedang. Dapat diketahui tuntutan waktu yang dilakukan untuk menyelesaikan pekerjaan yang diberikan kampus merupakan nilai indeks stres yang paling tinggi sebesar 72.27.

Indeks Stres Kerja Berdasarkan Kognitif; secara keseluruhan didapatkan nilai indeks stres kerja sebesar 63.57, artinya stres kerja berdasarkan beban Kognitif pada pekerjaan berada pada kategori sedang. Dapat diketahui tuntutan waktu yang dilakukan untuk menyelesaikan pekerjaan yang diberikan kampus merupakan nilai indeks stres yang paling tinggi sebesar 72.27.

Indeks Stres Kerja Berdasarkan Interpersonal; secara keseluruhan didapatkan nilai indeks stres kerja sebesar 62.22, artinya stres kerja berdasarkan beban interpersonal pada pekerjaan berada pada kategori sedang. Dapat diketahui tuntutan waktu yang dilakukan untuk menyelesaikan pekerjaan yang diberikan oleh kampus merupakan nilai indeks stres yang paling tinggi sebesar 62.27.

## **Pembahasan**

Karakteristik responden digunakan untuk mengetahui keragaman dari responden berdasarkan usia, jenis kelamin, masa kerja dan tingkat pendidikan, status pekerjaan dan status pernikahan. Hal tersebut dapat memberikan gambaran mengenai kondisi dari responden dan kaitannya dengan masalah dan tujuan penelitian.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia menunjukkan bahwa dari 3 kategori usia karyawan, ternyata yang lebih mengalami stres kerja yang disebabkan oleh beban kerja fisik dan beban kerja mental adalah karyawan yang mempunyai usia diantara 40-49 tahun dengan nilai indeks 59.06 dan 67 pada kategori stres sedang. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI berada dalam kategori usia dewasa. Pada usia dewasa tingkat stres berdasarkan beban kerja fisik dan mental menjadi cukup tinggi, sebab adanya penurunan kemampuan fisik dan mental akibat proses penuaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Anoraga (2006) yang menyebutkan bahwa semakin tua umur seseorang maka semakin besar kemungkinan untuk mengalami stres kerja, mengingat dengan bertambahnya umur maka semakin kompleks masalah atau persoalan yang dihadapi.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin; menunjukkan bahwa dari 2 kategori jenis kelamin, ternyata yang lebih mengalami stres kerja yang disebabkan oleh beban kerja fisik dan beban kerja mental adalah karyawan yang berjenis kelamin laki-laki dengan nilai indeks 60.03 dan 65.24 pada kategori stres sedang. Hal ini terjadi karena pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI beban kerja fisik dan mental yang cenderung lebih banyak didominasi dikerjakan oleh laki-laki karena melakukan pekerjaan diluar kantor (pekerjaan lapangan). Pekerjaan di lapangan cenderung lebih banyak menggunakan energi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Burhanuddin (2018) bahwa tingkat stres kerja karyawan laki-laki yang bekerja pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI lebih tinggi dibandingkan dengan karyawan perempuan (karyawati), yang disebabkan karena penempatan karyawan (laki-laki) dominan pada tempat yang strategis dan membutuhkan konsentrasi berpikir yang tinggi.

Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja; menunjukkan bahwa dari 3 kategori masa kerja, ternyata yang lebih mengalami stres kerja yang disebabkan oleh beban kerja fisik dan

beban kerja mental adalah karyawan yang mempunyai masa kerja 1-5 tahun dengan nilai indeks 61.02 dan 66.83 pada kategori stres sedang. Masa kerja memiliki pengaruh penting dalam memicu munculnya stres kerja. Pekerja dengan masa kerja lebih lama cenderung mempunyai kemampuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai pekerjaannya dibandingkan dengan pekerjaan yang mempunyai masa kerja lebih pendek (Suska, 2011). Hal ini dikarenakan pengalaman yang dimiliki oleh pekerja dengan masa kerja yang lebih lama mempunyai pengalaman yang lebih baik banyak mengenai pekerjaan yang dilakukan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan; menunjukkan bahwa dari 3 kategori tingkat pendidikan, ternyata yang lebih mengalami stres kerja yang disebabkan oleh beban kerja fisik adalah karyawan dengan Pendidikan D3 dengan nilai indeks 60.35 dan beban kerja mental adalah karyawan berpendidikan S2 dengan nilai indeks 67 pada kategori stres sedang.

Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan; menunjukkan bahwa dari 2 kategori status pekerjaan, ternyata yang lebih mengalami stres kerja yang disebabkan oleh beban kerja fisik dan beban kerja mental adalah karyawan yang masih menjalani masa kontrak dengan kampus dengan nilai indeks 70.45 kategori stres sedang dan 73.68 pada kategori stres tinggi.

Status pekerjaan karyawan sebagai pegawai menjadi salah satu penyebab stres. Hal ini terlihat dari karyawan yang masih berstatus pegawai kontrak, selain memikirkan pekerjaan mereka, mereka juga harus memikirkan status pekerjaan mereka. Banyak dari kampus melakukan sistem kontrak terhadap karyawan untuk melihat kinerja dari karyawan tersebut dalam waktu yang telah ditentukan baru kemudian mengangkat status sebagai pegawai tetap di kampus. Karyawan kontrak di Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI merasakan beban mental seperti kegelisahan dan frustrasi akibat kinerja mereka tidak baik dan tidak tercapai.

Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan; menunjukkan bahwa dari 2 kategori status pernikahan, ternyata yang lebih mengalami stres kerja yang disebabkan oleh beban kerja fisik dan beban kerja mental adalah karyawan yang belum menikah dengan nilai indeks 61.25 dan 66.50 pada kategori stres sedang. Status pernikahan merupakan salah satu faktor individu yang dapat menyebabkan terjadinya stres kerja, karena mereka bisa menyesuaikan dirinya, baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan kerja, sehingga urusan keluarga tidak terbawa ke tempat kerja. Selain itu, keputusan mereka untuk bekerja sudah mendapatkan dukungan dari keluarga. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurhidayati (2016), bahwa dukungan yang dilakukan oleh keluarga dapat memberikan semangat kepada karyawan, sehingga tidak ada beban pikiran yang dibawa ke tempat kerja.

Karakteristik Responden Berdasarkan Posisi Jabatan; Secara keseluruhan nilai indeks stres kerja pada masing-masing posisi jabatan pada beban kerja mental lebih tinggi dari beban kerja fisik. Pada tingkatan manajer yang memiliki stres kerja tinggi adalah bagian Funding Manager dengan nilai indeks stres sebesar 75 untuk beban kerja fisik dan 80 untuk beban kerja mental yang berada pada kategori stres kerja tinggi. Hal ini disebabkan karena funding manager harus bekerja sama dalam tim dalam pencapaian target kerja yaitu menghimpun dana sebanyak-banyaknya dari nasabah yang kemudian akan disalurkan dalam produk perbankan lain seperti kredit. Seorang Funding Manager harus dapat cermat dalam menganalisis biaya dan risiko investasi termasuk peluang keuntungan.

Beban Kerja Fisik dan Stres Kerja; hasil penelitian didapat bahwa beban tugas menyebabkan stres kategori sedang pada karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI. Hal ini disebabkan beban kerja yang berlebihan dan beban kerja yang terlalu sedikit merupakan pembangkit stress. Pekerja melakukan pekerjaan yang sama setiap harinya sehingga mereka semakin terampil karena melakukan pekerjaan yang sama setiap hari dan tidak memeras otak. Akan

tetapi, tidak semua pekerja menganggap tuntutan kerja ini sebagai sebuah stressor, tergantung persepsi individu terhadap pekerjaannya dan bagaimana mengelola tuntutan tersebut agar tidak menyebabkan stres kerja.

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa kepuasan menyebabkan stres kategori sedang pada karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI. Dalam hal ini Munandar (2006) dalam Nugrahani (2008) menyatakan, jika pekerja menganggap gaji yang diterimanya terlalu rendah, pekerja tersebut akan merasa tidak puas yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres kerja. Hal tersebut akan berbeda jika gaji yang diperoleh sesuai dengan pekerjaan yang dibebankan kepadanya.

Beban Kerja Mental dan Stres Kerja; hasil penelitian didapat bahwa tingkat frustrasi dan tekanan pekerjaan menyebabkan stres kategori sedang pada karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI. Resiko pekerjaan yang tinggi, kebingungan terhadap pekerjaan yang dijalani akan membuat seorang karyawan menjadi frustrasi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban psikologis yang dirasakan karyawan (seperti resiko pekerjaan yang rendah dan instruksi yang jelas dalam melaksanakan pekerjaan) akan membuat tekanan yang dirasakan rendah. Sebaliknya ketika beban psikologis rendah maka karyawan merasakan tekanan yang tinggi. Hary G et, al. (dalam Tawarka, 2010) menambahkan bahwa tekanan yang tinggi atau frustrasi yang dirasakan oleh karyawan berhubungan erat dengan kinerja karyawan tersebut. Semakin tinggi tingkat frustrasi suatu pekerjaan maka semakin rendah kinerja karyawan tersebut.

Stres Kerja; berdasarkan pengkategorisasian indeks stres kerja, stres kerja berdasarkan beban kerja fisik berada pada kategori dengan dengan nilai indeks 58.63 sedangkan untuk stres kerja berdasarkan beban kerja fisik berada pada kategori sedang dengan nilai indeks 63.57. Secara kumulatif nilai indeks stres kerja yang disebabkan oleh beban kerja sebesar 61.10 yang berada pada kategori sedang. Stres kerja yang dialami karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI berada pada kategori sedang.

Responden yang berada pada tingkatan rendah, kemungkinan besar masih berada pada tahap *eustress*. Yaitu kondisi ketika kita mengalami tekanan dari luar dan kita masih mampu menghadapinya. Gregson (2004) menjelaskan bahwa hal ini terjadi ketika kemampuan yang kita rasakan untuk mengatasi tekanan melebihi tuntutan-tuntutan yang terjadi. Situasi ini justru baik, sebab dapat memacu semangat kerja seseorang, menimbulkan rasa percaya diri sehingga mampu mengatasi dan menyelesaikan tugas dengan baik.

Responden yang berada pada tingkatan sedang masih mampu mengendalikan diri dalam menghadapi stres kerja. Responden mampu menyeleksi antara tanggung jawab kerja dan kehidupan sosialnya. Pada tingkatan ini manajemen harus selalu memperhatikan karyawan, terlebih beban kerja yang diberikan, tekanan kerja yang tidak sesuai dengan tanggung jawab karyawan dapat meningkatkan dan mempengaruhi stres kerja menuju stres yang tinggi.

Responden yang berada pada tingkatan tinggi harus menjadi perhatian manajemen sebab dampak dari negatif dari stres kerja yang tinggi adalah kurang efektifnya kinerja yang diberikan karyawan bahkan keluarnya karyawan dari kampus (*turnover*). Manajemen harus mengevaluasi beban kerja yang diberikan kepada karyawan.

Implikasi manajerial yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pihak Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI sebaiknya meningkatkan pengawasan kerja karyawan dan komunikasi untuk mengetahui apakah pelaksanaan kerja berjalan lancar dan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan, kesulitan-kesulitan apa yang dialami karyawan dalam bekerja, mencari jalan keluar apabila ditemui masalah dalam

pekerjaan dengan melakukan kegiatan diskusi antara karyawan dengan atasan secara berkala dan rutin.

2. Pihak Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI sebaiknya melakukan evaluasi beban kerja terhadap tugas - tugas dan tanggung jawab dari karyawan. Dengan demikian beban kerja yang dilakukan karyawan sesuai dengan kompetensi karyawan dan waktu pengerjaan yang tepat sesuai dengan aturan kampus. Ini juga bertujuan agar beban kerja yang di berikan kepada karyawan tidak mengganggu kondisi fisik dan mental dari karyawan itu sendiri.
3. Pihak Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI sebaiknya mengadakan program pelatihan manajemen stres agar masing-masing karyawan mampu memahami dan menanggulangi stres kerja mereka dengan tepat.
4. Untuk mengurangi stres kerja yang dihadapi oleh karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI perlu dilakukan kegiatan-kegiatan santai diluar pekerjaan seperti mengadakan kegiatan rekreasi keluarga (Family Gathering) yang diadakan secara rutin setiap satu tahun sekali dan kegiatan berlibur bersama (Employee day) untuk memulihkan kondisi fisik dan mental karyawan yang kemungkinan menurun akibat pekerjaan.
5. Setiap karyawan diharapkan dapat mengatur waktu (time management) dengan baik yang dapat dilakukan dengan cara memahami prioritas pekerjaan mana yang harus didahulukan dan ditunda, maka manajemen waktu dalam bekerja dapat berjalan dengan baik sehingga karyawan dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa adanya tuntutan kerja yang tergesa gesa.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian terhadap stres kerja karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI dapat disimpulkan bahwa nilai indeks stres kerja yang dialami karyawan saat ini adalah 65.20 berada pada kategori sedang berdasarkan beban kerja Physical Burden, Emotional, Kognitif dan Interpersonal. Artinya, karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI cukup memiliki stres kerja namun masih bisa diatasi apabila ada manajemen stres yang baik.
2. Beban mental merupakan beban kerja yang memiliki nilai indeks paling besar dalam stres kerja karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI yaitu 65.55 pada kategori sedang. Dekan, Ka. Prodi dan Pusikom merupakan bagian yang paling mengalami stres kerja tertinggi.

### **Saran**

1. Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIKI, perlu meningkatkan pengawasan kerja karyawan dan komunikasi untuk mengetahui masalah yang dihadapi dalam pekerjaan dengan melakukan kegiatan diskusi antara karyawan dengan atasan secara berkala dan rutin serta meningkatkan penerimaan karyawan dalam bentuk gift ataupun tunai.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian serupa dan diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dilakukan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja pada karyawan bidang akademik dan dosen.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A.A. Anwar Prabu Mangkunegara. 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Almasitoh, U.H. 2011. Stres Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial Pada Perawat. *Jurnal Psikologi Islam*.8 (1).
- Ambarwati, D. 2014. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Perawat IGD dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderating. Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang.
- Anoraga, Pandji. 2006. Psikologi Kerja. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Aprianti, Rina. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Dosen Tetap di Stikes Y Bengkulu. *Jurnal: Sain dan Kesehatan*. Vol: (No 1 (2018)).
- Augusty, Ferdinand. 2006. *Metode Penelitian Manajemen*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Azwar, Saifuddin. 2009. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basuki. 2009. Hubungan Antara Stres Kerja dengan Gangguan Kesehatan Perawat di IRD RSVP DR. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Jurnal. Burhanuddin, TD. 2018. Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Melalui Stres Kerja. *Jurnal: Organisasi dan Manajemen*. Issue 1(Agustus, 2018).
- Sunyoto. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Buku Seru.
- Dewi Anggraeni Anita, Yuliani Setyaningsih, Suroto. 2017. Hubungan antara Karakteristik Individu dan Intrinsik dengan Stres Kerja pada Pekerja Sandblasting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)* Volume 5, Nomor 3, Juli 2017
- Fahmi, Irham. 2016. *Manajemen Sumber Daya Manusia Teori dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Ghozali, Imam. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS (Edisi Ke 4)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.