

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Beban Kerja Mental, Kepribadian, dan Efikasi Diri Dengan Stres Kerja Pada wanita dosen Universitas Bhakti Kencana Tahun 2024” adalah sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi beban kerja mental pada wanita dosen Universitas Bhakti Kencana tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar wanita dosen Universitas Bhakti Kencana memiliki beban kerja mental yang tinggi.
2. Distribusi frekuensi kepribadian pada wanita dosen Universitas Bhakti Kencana tahun 2024 menunjukkan hampir sebagian wanita dosen Universitas Bhakti Kencana memiliki kecenderungan kepribadian *Agreeableness*.
3. Distribusi frekuensi efikasi diri pada wanita dosen Universitas Bhakti Kencana tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar wanita dosen Universitas Bhakti Kencana memiliki efikasi diri tinggi.
4. Distribusi frekuensi stres kerja pada wanita dosen Universitas Bhakti Kencana tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar wanita dosen Universitas Bhakti Kencana mengalami stres kerja tinggi.
5. Adanya hubungan beban kerja mental dengan stres kerja pada wanita dosen di Universitas Bhakti Kencana tahun 2024.
6. Tidak adanya hubungan kepribadian dengan stres kerja pada wanita dosen di Universitas Bhakti Kencana tahun 2024.
7. Adanya hubungan efikasi diri dengan stres kerja pada wanita dosen di Universitas Bhakti Kencana tahun 2024.

5.2 Saran

Saran dari hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Beban Kerja Mental, Kepribadian, dan Efikasi Diri dengan Stres Kerja Pada Wanita dosen Universitas Bhakti Kencana Tahun 2024” adalah sebagai berikut:

1. Bagi wanita dosen Universitas Bhakti Kencana

Diharapkan agar wanita dosen dapat mengatur pola kegiatan kerja sehari-hari seperti menyeimbangkan antara waktu kerja dan waktu istirahat.

2. Bagi Universitas Bhakti Kencana

Diharapkan agar Universitas Bhakti Kencana dapat mengelola peran dan tugas dosen dengan lebih baik yaitu dengan cara membagi tugas-tugas akademik dan administratif dengan lebih efektif. Selain itu, diharapkan agar Universitas Bhakti Kencana dapat memberikan informasi dan edukasi dalam mengelola stres kerja. Kemudian Universitas Bhakti Kencana dapat melakukan survei dalam rangka deteksi dini gejala stres kerja dan melakukan intervensi berupa pelatihan teknik relaksasi, dan strategi manajemen stres. Selain itu, dengan mengadakan kegiatan pengembangan softskill bagi wanita dosen dapat membantu wanita dosen dalam mengelola stres dan emosi dengan lebih baik, dapat meningkatkan efikasi diri dan pengembangan diri wanita dosen Universitas Bhakti Kencana.

3. Bagi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan terkait kesehatan dan keselamatan kerja. Hal ini membantu meningkatkan pemahaman terkait berbagai faktor yang mempengaruhi stres kerja pada wanita dosen Universitas Bhakti Kencana.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai stres kerja, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menerapkan metode wawancara mendalam. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih kaya dan mendalam terkait berbagai faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya stres kerja.