

ABSTRAK

**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, KEPRIBADIAN, DAN
EFIKASI DIRI DENGAN STRES KERJA PADA
WANITA DOSEN UNIVERSITAS BHAKTI
KENCANA TAHUN 2024**

Fathiya Insania

201FI04006

Teori yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge menyatakan bahwa tuntutan tugas yang didalamnya termasuk beban kerja mental merupakan salah satu faktor yang paling dominan menyebabkan stres kerja. Selain itu, teori tersebut juga menyatakan bahwa faktor kepribadian dapat berpotensi menyebabkan terjadinya stres kerja. Kemudian efikasi diri yang termasuk kedalam aspek kepribadian juga berpotensi mempengaruhi stres kerja. Stres kerja dapat dialami oleh semua orang atau semua profesi tak terkecuali seseorang yang berprofesi sebagai dosen. Berdasarkan penelitian terdahulu seorang wanita dosen memiliki risiko mengalami stres kerja lebih tinggi dibandingkan pria dosen. Hal ini disebabkan karena faktor psikologis dan fisiologis yang berbeda antara wanita dengan pria. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan beban kerja mental, kepribadian, dan efikasi diri dengan stres kerja pada wanita dosen Universitas Bhakti Kencana tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik, menggunakan pendekatan kuantitatif, desain studi *Cross Sectional* dan teknik *total sampling*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja, tidak ada hubungan antara kepribadian dengan stres kerja, dan ada hubungan antara efikasi diri dengan stres kerja pada wanita dosen Universitas Bhakti Kencana tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan pihak Universitas Bhakti Kencana dapat mengelola peran dan tugas dosen dengan lebih baik. Kemudian diharapkan agar Universitas Bhakti Kencana dapat memberikan informasi dan edukasi dalam mengelola stres kerja. Selain itu, Universitas Bhakti Kencana dapat melakukan survei dalam rangka deteksi dini gejala stres kerja dan melakukan intervensi berupa pelatihan teknik relaksasi, dan strategi manajemen stres.

Kata Kunci: Dosen, Stres Kerja, Beban Kerja Mental, Kepribadian, Efikasi Diri

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL WORKLOAD,
PERSONALITY, AND SELF-EFFICACY WITH WORK
STRESS IN FEMALE LECTURES BHAKTI
KENCANA UNIVERSITY 2024**

Fathiya Insania
201FI04006

The theory proposed by Robbins and Judge states that task demands, which include mental workload, are one of the most dominant factors causing job stress. In addition, the theory also states that personality factors can potentially cause job stress. Then self-efficacy which is included in the personality aspect also has the potential to affect job stress. Job stress can be experienced by everyone or all professions, including someone who works as a lecturer. Based on previous research, a female lecturer has a higher risk of experiencing job stress than a male lecturer. This is due to different psychological and physiological factors between women and men. Therefore, the purpose of this study is to determine the relationship between mental workload, personality, and self-efficacy with work stress in female lecturers at Bhakti Kencana University in 2024. This research is analytic descriptive research, using a quantitative approach, Cross Sectional study design and total sampling technique. The results of this study state that there is a relationship between mental workload and work stress, there is no relationship between personality and work stress, and there is a relationship between self-efficacy and work stress in women lecturers of Bhakti Kencana University in 2024. Based on the results of the study, it is hoped that Bhakti Kencana University can better manage the roles and duties of lecturers. Then it is expected that Bhakti Kencana University can provide information and education in managing work stress. In addition, Bhakti Kencana University can conduct surveys in the context of early detection of work stress symptoms and intervene in the form of training in relaxation techniques, and stress management strategies.

Keywords: Lecturer, Work Stress, Mental Workload, Personality, Self-efficacy