

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN STRES KERJA PADA KARAWAN ADMINISTRASI di UNIVERSITAS X

Eka Wulan Sakti
FAKULTAS PSIKOLOGI
wulanendud@yahoo.com

Abstrak – Dalam pelaksanaan proses perkuliahan keberhasilan tidak hanya ditentukan dari peran dosen dan mahasiswa saja. Namun karyawan juga memiliki peranan penting dalam keberhasilan berlangsungnya proses belajar mengajar secara tidak langsung. Kondisi dari karyawan pun menjadi sangat penting, dalam melaksanakan pekerjaannya perlu kiranya kondisi yang kondusif. Stress kerja merupakan fenomena yang sering dijumpai pada kehidupan kerja saat ini. Stres kerja sendiri merupakan respon terhadap stimulus yang muncul dengan tekanan dan tuntutan dari lingkungan yang melebihi kapasitas individu sebagai pekerja. Stres kerja dapat berdampak baik secara fisik maupun secara psikologis. Beban kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stress kerja. Apabila beban kerja yang dimiliki oleh pekerja melebihi kapasitas kemampuan seseorang maka akan berpengaruh terhadap meningkatnya stres kerja pada individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan administrasi universitas X. Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini dengan menggunakan metode kuantitatif. Pemilihan subjek menggunakan teknik total population, dimana jumlah dari keseluruhan subjek sebanyak 62 orang dari semua populasi karyawan. Data yang dikumpulkan menggunakan tiga kuesioner yang diukur menggunakan skala likert, yaitu kuesioner yang berisi tentang beban kerja dan stres kerja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dan stress kerja pada karyawan administrasi universitas X ($r= 0,268$; $p=0,018$). Adapun peneliti juga melihat pengaruh dari masing-masing aspek beban kerja yang berpengaruh pada stres kerja dan masing-masing aspeknya. Penting kiranya bagi subjek penelitian untuk lebih memiliki pengalihan stress yang positif dengan menggunakan meditasi dan dapat mengatur waktu dalam pengerjaan tugas-tugas. saran untuk subjek penelitian adalah pentingnya untuk memiliki pengalihan stress yang positif dengan tidak meninggalkan pekerjaan. Selain itu penting kiranya untuk mengatur waktu dalam mengerjakan tugas yang ada.

Kata kunci : stres kerja, beban kerja

Abstract – In the implementation of the lecture is not only determined the success of the role of faculty and students only. But employees also have pernaan important in the ongoing success of the learning process indirectly. Conditions of employees becomes very important, it is necessary to do the job conducive conditions. Job stress is a phenomenon that is common in today's working life. Job stress is itself a response to a stimulus that appeared with the pressure and demands of the environment that exceeds the capacity of the individual as an employee. Job stress can impact both physically and psychologically. The workload is one of the factors that affect the appearance of job stress. If the workload exceeds the capacity of the workers it will affect a person's ability to increased work stress on the individual. This study aimed to determine the relationship of the workload with work stress on university administration employees X. The method used in the present study using quantitative methods. Subject selection techniques using the total population, in which the amount of the whole subject as many as 62 people of all employee population. Data were collected using three questionnaires that measured using a Likert scale, namely a questionnaire containing about workload and job stress. The results of this study indicate that there is a relationship between workload and job stress in university administration employees X ($r = 0.268$; $p = 0.018$). The researchers also looked at the effect of each aspect workload and job stress effect on each of its aspects. It is important for research subjects to be having a positive stress transfer by using meditation and can set the time in the execution of tasks. suggestions for research subjects is important to have a positive stress transfer by not leaving the job. In addition, it is important to set the time on the task at hand.

Keywords: job stress, workload

PENDAHULUAN

Karyawan merupakan bagian penting dalam suatu organisasi dalam mencapai visi dan misi dari organisasi untuk mencapai hal yang diinginkan karyawan harus memiliki kinerja yang baik oleh karena itu karyawan harus terhindar dari stress kerja. Dalam hal ini Universitas X penting untuk mengetahui aspek-aspek dan faktor yang dapat mempengaruhi dan menimbulkan stres kerja. Stres kerja yang dialami oleh karyawan akan berdampak pada menurunnya prestasi kerja yang dimiliki oleh karyawan yang diakibatkan terlalu tingginya tingkat stres yang dialami, selain itu prestasi kerja yang menurun juga dapat mengganggu pelaksanaan pekerjaan (Davis,1985).

Penting adanya kerjasama antara dosen dan mahasiswa untuk mewujudkan akreditasi yang baik. Untuk memenuhi tercapainya ketujuh persyaratan akreditasi maka perkuliahan harus berjalan dengan baik dan lancar. Aktifitas belajar mengajar dapat berlangsung dengan baik dan lancar bukan hanya karena peran dosen dan mahasiswa saja, namun karyawan juga memiliki peran yang penting dalam membantu dosen demi kelancaran proses belajar mengajar. Hal tersebut dilakukan agar dapat mencapai standart akreditasi yang telah ditentukan. Fakta di lapangan memperlihatkan bahwa peran karyawan sangat penting dalam keberlangsungan dan kelancaran proses belajar mengajar. Salah satu contohnya adalah absensi perkuliahan dan pengaturan jadwal kuliah yang dilakukan merupakan tugas dari karyawan, apabila tugas karyawan tersebut tidak dilaksanakan dengan baik maka perkuliahan tidak dapat berjalan dengan lancar dan tepat waktu.

Selain itu karyawan juga dituntut untuk bekerja sesuai dengan standart yang ditentukan didalam ISO 9001, ISO merupakan model sistem jaminan kualitas didalam pengembangan produksi, instalasi, dan pelayanan, (Gasperz, 1997). Universitas X merupakan suatu lembaga penyedia jasa berupa layanan pendidikan, oleh karena itu peran karyawan juga dianggap penting. Dalam hal ini, karyawan administrasi bertugas untuk melayani para dosen dan karyawan dalam hal perkuliahan. Dengan adanya hal tersebut karyawan memiliki tuntutan lebih dalam menjalankan tugasnya. Dimana karyawan harus menyesuaikan diri dengan

aturan-aturan tersebut. Dengan adanya sistem penilaian dan akreditasi membuat masing-masing fakultas saling bersaing dan mempertahankan nilai yang telah didapatkannya.

Karyawan yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungan kerja maka dapat mengalami stres kerja. Seperti penuturan para ahli, stres dapat timbul sebagai akibat dari tekanan atau ketegangan yang bersumber dari ketidakselarasan dengan lingkungannya (Handoko,1997). Selain itu karyawan diharapkan untuk mampu menyelesaikan tugas dengan tuntutan waktu yang telah ditentukan, hal tersebut dikarenakan pekerjaan administrasi merupakan pekerjaan yang berhubungan langsung dengan sistem yang telah diatur dan ditata dengan sedemikian sehingga organisasi tersebut dapat berjalan dengan baik.

Pekerjaan yang banyak dan tidak jarang menumpuk seringkali membuat para karyawan merasa lelah dan jenuh dengan pekerjaan yang dilakukan, hal tersebut merupakan salah satu ciri dari stres kerja. Greenberg (dalam Aamodt, 2007) mengatakan stres merupakan reaksi psikologis dan fisik untuk peristiwa yang terjadi dalam kehidupan maupun situasi-situasi tertentu. Stres kerja berpengaruh besar pada *performance* kerja yang dihasilkan oleh karyawan, di dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh alberto (1995), faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja salah satunya adalah stres kerja. Stres kerja perlu untuk diteliti karena besar pengaruhnya terhadap hasil kerja para karyawan.

Soreson mengatakan stres merupakan suatu kondisi dinamik dari individu yang dihadapkan pada kesempatan, hambatan, masalah yang mendesak, tekanan, ketegangan mental maupun fisik, dan muncul beberapa stresor yang muncul dalam kehidupan masing-masing individu. Sedangkan Greenberg,etal. (2003) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi psikologis dan fisik terhadap suatu peristiwa didalam kehidupan. Ada beberapa aspek didalam stres kerja yang diungkapkan oleh Beehr dan Newman (dalam Rice,1999) yaitu fisiologis, psikologi, dan *behavioral*.

Stres kerja tidak hanya muncul sebagai respon namun juga menjadi stressor, dimana stress kerja dapat memunculkan beberapa permasalahan yang

berdampak pada masing-masing individu seperti menurunnya kinerja dan menurunnya kesehatan akibat stres yang dirasakan. Selain itu stress dapat berdampak pada absensi kehadiran karena sakit, tingginya intensitas keluar masuknya pegawai, produktivitas yang menurun, banyak pengeluaran untuk biaya *recruitment* dan seleksi pegawai baru serta tingginya biaya untuk pengobatan Arnold *et al.*1998 Dalam penelitian ini stres kerja yang dimunculkan dan akan diteliti dalam penelitian ini adalah stres kerja berupa respon yang muncul dari adanya suatu permasalahan, tekanan, maupun hambatan yang dihadapi dan memunculkan suatu respon baik secara fisik, fisiologis, maupun perilaku.

Beban kerja merupakan salah satu faktor penyebab stres kerja yang paling banyak dikeluhkan dan paling banyak menjadi alasan para karyawan dalam sebuah perusahaan. Dalam dunia kerja beban kerja yang tinggi merupakan permasalahan yang sering dijumpai selain itu dengan ditambahkan dengan tekanan waktu pengerjaan tugas yang sedikit membuat para karyawan tertekan dan menjadi stres. Menurut davis dan newstrom (dalam lulus 1999) penyebab stres kerja adalah pemberian tugas yang terlalu banyak, hal tersebut akan menjadi sumber stres apabila banyaknya tugas tersebut tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki oleh karyawan baik secara fisik maupun ketrampilan dalam bekerja.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan, peneliti telah merumuskan beberapa pertanyaan penelitian yang terkait dengan tema, diantaranya adalah sebagai berikut :

Apakah ada hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada karyawan administrasi fakultas di Universitas X ?

Batasan Masalah

Dari beberapa faktor yang menyebabkan munculnya stres kerja,peneliti membatasi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stress kerja yaitu dengan memilih faktor beban kerja. Peneliti menggunakan teori dari Greenberg (2003) untuk menjelaskan stress kerja. Dalam menjelaskan

aspek-aspek didalam stress kerja yaitu psikologis, fisiologis, dan perilaku peneliti menggunakan teori dari Jex dan Beehr (dalam Sari,2010). Kemudian dalam menjelaskan beban kerja, peneliti menggunakan teori aspek yang dijelaskan oleh Hart dan Steveland yaitu *physical demand, temporal demand, effort, mental demand, performance, dan frustration level*. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan yang bekerja di Universitas X pada bagian administrasi di delapan fakultas.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan administrasi fakultas teknik Universitas X.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian kali ini ada dua variabel yang akan dipergunakan, variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas adalah variabel yang menentukan arah dari variabel tergantung dan variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas tersebut. Variabel bebas yang dipergunakan adalah beban kerja sedangkan untuk variabel tergantung adalah stres kerja. Populasi dalam penelitian kali ini adalah karyawan administrasi yang terdapat pada fakultas di universitas X. Sampel yang dipergunakan dalam penelitian kali ini adalah sebanyak 62 responden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dimana dari jumlah tersebut tersebar pada beberapa fakultas yang ada dengan jumlah sebagai berikut, Fakultas Farmasi sebanyak 3 responden, Fakultas Industri Kreatif sebanyak 4 responden, Fakultas Teknobiologi sebanyak 4 responden, Fakultas Politeknik sebanyak 5 responden, Fakultas Hukum sebanyak 8 responden, Fakultas Psikologi sebanyak 9 responden, Fakultas Teknik sebanyak 13 responden, Fakultas Ekonomi sebanyak 16 responden. Sample dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik pengambilan sample *convenience sampling*, yang dimana peneliti mengambil sample berdasarkan karena kemudahan jangkauan terhadap responden dengan tetap memperhatikan kriteria subjek yang diinginkan.

Data yang dipergunakan dalam penelitian kali ini diperoleh dengan menggunakan alat yaitu kuesioner yang diisi oleh responden dengan berdasarkan apa yang dirasakan pada saat itu. Kuesioner terdiri dari dua bagian yaitu pertanyaan terbuka berupa data diri dan beberapa pertanyaan terkait dengan variabel yang diteliti sebanyak delapan pertanyaan. Kedua yaitu pertanyaan tertutup yaitu berisi pertanyaan yang terkait dengan kedua variabel dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert dimana responden memilih jawaban yang paling sesuai dan mendekati dengan apa yang dialami oleh subjek.

Data yang telah diperoleh akan diolah dengan menggunakan analisis statistik dengan melakukan uji realibilitas, uji validitas, uji asumsi, dan uji hipotesis. Dalam penolahan data tersebut peneliti menggunakan program statistik spss 16 dalam mempermudah pengerjaan pengolahan data. Hal tersebut juga ditujukan untuk mempermudah peneliti dalam menarik kesimpulan dari hasil yang didapat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi ditemukan adanya hubungan antara beban kerja dan stress kerja (tabel 4.29) dapat dilihat ($p < 0,05$; $r = 0,186$). Dari hasil temuan tersebut dapat membuktikan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel, artinya beban kerja yang tinggi maka akan memicu munculnya stress kerja pada karyawan administrasi di Universitas X. Sebaliknya beban kerja yang rendah akan berakibat pada rendahnya stress kerja yang muncul pada karywan.

Hasil uji korelasi didukung dengan data tabulasi silang (tabel 4.34) menunjukkan bahwa pada karyawan yang mengalami beban kerja tinggi sebanyak 33,9% diikuti dengan stress kerja yang tinggi yaitu sebesar 21%sedangkan pada posisi beban kerja sangat rendah sebesar 1,6% dan stress kerja rendah sebesar 1,6%. Dari hasil tersebut memperlihatkan bahwa pada saat karyawan merasa bahwa beban kerja yang dirasakan berat maka hal tersebut akan mempengaruhi stres kerja pada karyawan, penelitian yang dilakukan widjaya (dalam dhania 2010) mendapati hasil bahwa beban kerja yang dirasa terlalu sulit dalam

penyelesaian tugasnya seringkali menjadi sumber terjadinya stress kerja pada karyawan.

Selain itu penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Intani, yang meneliti hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada petani lansia dikelompokkan tani tembakau. Hasil dari penelitian tersebut adalah adanya pengaruh beban kerja terhadap stress kerja dengan nilai koefisien 0,278 atau dapat diartikan bahwa beban kerja berpengaruh terhadap stress kerja sebesar 27,8% (Intani, 2013).

Stres yang muncul pada karyawan disebabkan karena beban kerja yang dirasakan oleh karyawan, Gibson (1996) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya stress kerja pada karyawan pertama adalah faktor pekerjaan, kedua dukungan sosial dan ketiga dari dalam individu tersebut. Selain itu menurut Davis dan Newstrom (1985) ada beberapa penyebab munculnya stress kerja, beban kerja merupakan salah satu hal yang menyebabkan munculnya stress kerja, banyaknya pekerjaan akan menjadi sumber stress pada apabila banyaknya tugas yang dilakukan atau diberikan tidak sesuai dengan kemampuan baik secara fisik maupun keahlian dibidang pekerjaan tersebut dan waktu yang tersedia.

Pernyataan tersebut didukung dengan data yang diperoleh dari angket terbuka yang membahas tentang faktor penyebab stress kerja pada karyawan, dimana menurut para karyawan faktor penyebab yang terbesar yang memengaruhi stress kerja adalah beban kerja dengan persentase 50% . Stress kerja yang dialami oleh karyawan. Dari pengolahan data yang dilakukan pada variabel beban kerja hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki tingkat beban kerja cukup (37,1%) dan tinggi (33,9%). Susanto, mengatakan bahwa ada dua bentuk beban kerja yang dapat menimbulkan stress, yaitu role overload dimana tuntutan-tuntutan dalam pekerjaan yang melebihi kapasitas dari seorang karyawan untuk memenuhi tuntutan tersebut dengan memadai. Yang kedua adalah role underload atau tuntutan pekerjaan yang dihadapi dibawah kapasitas kemampuan yang dimiliki karyawan. Kebanyakan karyawan administrasi dari universitas X merasa bahwa pekerjaan mereka merupakan pekerjaan yang sulit menurut

pendapat mereka. Hal tersebut dapat dilihat dari aspek beban kerja mental demand yang dialami oleh subjek, dimana dapat dilihat bahwa beban kerja mental demand (tabel 4.21) sebanyak 26 orang berada pada kategori mental demand tinggi dan 9 orang pada kategori sangat tinggi.

Hasil ini juga dapat dilihat dari masing-masing aspek didalam beban kerja yang memiliki rentang sedang dan tinggi terbanyak dari responden yang ada. Pada aspek mental demand didapati bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi dan cukup yang berarti bahwa subjek merasa bahwa pekerjaan yang mereka kerjakan menuntut mereka untuk berkonsentrasi secara penuh terhadap pekerjaannya, contoh pekerjaan administrasi secara kongkrit adalah dimana mereka harus merekap ulang data yang mereka miliki kedalam sistem yang nantinya akan diolah. Selain berkonsentrasi pekerjaan sebagai administrasi juga membutuhkan daya ingat yang tinggi dalam melkakukan setiap pekerjaannya, hal tersebut dikarenakan setiap pekerjaan yang dilakukan oleh tenaga administrasi berhubungan langsung dengan sistem yang berjalan setiap harinya.

Sedangkan pada beban kerja *physical demand* hasil yang diperoleh (tabel4.22) menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori cukup, tinggi, dan rendah. Hal tersebut mengartikan bahwa ada keberagaman pada pekerjaan mereka terkait pekerjaan yang berhubungan dengan fisik, namun menurut hasil observasi yang dilakukan sebagian besar dari karyawan administrasi bekerja dengan posisi duduk dan menghadap pada komputer dengan posisi yang sama setiap harinya.

Beban kerja yang terkait dengan desakan waktu terlihat pada (tabel 4.23) dimana sebagian besar berada pada kategori tinggi. Hal tersebut terkait dengan pekerjaan administrasi yang membutuhkan waktu penyelesaian dengan waktu singkat namun dengan pekerjaan yang berjumlah cukup banyak. Contoh pekerjaan kongkrit adalah dalam menyelesaikan pengumuman keluarnya nilai ujian, dimana pengumuman nilai tersebut harus keluar pada tanggal yang telah ditentukan, namun tidak jarang nilai yang turun dari dosen terkadang mepet dengan tanggal pengumuman. Selain itu pekerjaan administrasi terkait dengan sistem dan harus tepat waktu dalam pengerjaannya.

Sedangkan pada beban kerja performance sebagian besar pada kategori tinggi, dimana pekerjaan yang dikerjakan oleh para karyawan dituntut untuk memiliki keberhasilan yang tinggi dan meminimalisir kesalahan dari pekerjaan tersebut. Sedangkan pada aspek *effort* dapat dilihat (tabel 4.25) bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa pekerjaan yang dimiliki memerlukan pengorbanan usaha mental dan fisik dari individu dalam penyelesaian tugasnya. Frustration level adalah aspek dimana pekerjaan tersebut seberapa besar memberikan keamanan dan kenyamanan pada para pekerjanya, dari hasil yang didapat terlihat (4.26) bahwa rata-rata pada kriteria tinggi. Hal tersebut mengartikan bahwa pekerjaan yang diterima tidak memberikan tekanan dan merasakan kenyamanan pada saat mengerjakan tugas dan pekerjaan yang diberikan.

Dalam penelitian ini hasil stres kerja yang diperoleh dapat dilihat melalui tabel (4.16) hasil tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan karyawan berada pada interval nilai 33,50. Dimana hal tersebut mengartikan bahwa stres kerja yang dirasakan karyawan pada rentang cukup atau dapat diartikan bahwa stres yang dialami karyawan tidak berat namun juga tidak ringan, walaupun stres kerja tersebut berada pada rentang cukup namun para karyawan masih mengalami stres kerja pada saat individu mendapatkan stressor yang dapat memicu munculnya stres kerja, stres kerja memiliki tiga aspek didalamnya,

Pada karyawan universitas X stres kerja fisiologis menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki stres kerja fisiologis yang berkisar antara sedang (38,7%) dan tinggi (29%) (tabel 4.17) tuntutan pekerjaan untuk duduk dan menghadap komputer dengan waktu yang cukup lama dan usia yang kurang memungkinkan seseorang untuk melakukan hal tersebut, menyebabkan beberapa permasalahan fisik seperti sakit pinggang dan kepala pening pada para karyawan.

Pada variabel beban kerja dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki tingkat beban kerja cukup (37,1%) dan tinggi (33,9%). Susanto, mengatakan bahwa ada dua bentuk beban kerja yang dapat menimbulkan stres, yaitu role overload dimana tuntutan-tuntutan dalam pekerjaan yang melebihi kapasitas dari seorang karyawan untuk memenuhi tuntutan tersebut

dengan memadai. Yang kedua adalah role underload atau tuntutan pekerjaan yang dihadapi dibawah kapasitas kemampuan yang dimiliki karyawan.

Adapun beban kerja yang berpengaruh signifikan terhadap munculnya stress kerja (tabel 4.29) terlihat bahwa ada dua aspek beban kerja yang berkorelasi secara signifikan terhadap stres kerja yaitu beban kerja *physical demand* dan beban kerja *temporal*. Dimana sejumlah pekerjaan yang membutuhkan kegiatan fisik yang lebih mudah menimbulkan stress kerja pada karyawan. Selain itu pekerjaan yang membutuhkan penyelesaian dalam waktu yang singkat terkadang mengharuskan beberapa pekerja bekerja dengan waktu ekstra tidak jarang hal tersebut juga mempengaruhi kondisi fisik dari individu tersebut dan mampu memicu munculnya stres kerja pada karyawan.

Selain itu beban kerja yang secara spesifik dapat memicu timbulnya stres kerja fisiologis adalah beban kerja aspek *physical demand* dan *temporal demand* (tabel 4.31), dimana keduanya berkorelasi secara signifikan dengan stress kerja fisiologis. Pada pekerja administrasi yang tergolong *physical demand* adalah melakukan kegiatan fisik yang dapat memicu terjadinya stress kerja fisiologis, misalnya saja pada saat pekerja harus duduk selama lebih dari 5 jam maka hal tersebut akan berpengaruh pada kondisi fisik pekerja seperti sakit pinggang. Selain itu saat mengerjakan tugas membuat surat menyurat, membuat memo, dan menginput nilai, menginput presensi mahasiswa dengan menggunakan komputer memungkinkan menatap layar komputer terlalu sering dan dalam waktu yang cukup lama sehingga tanpa disadari membuat indera penglihatan menjadi lelah dan tidak jarang membuat sakit kepala. Sedangkan salah satu bentuk aktivitas pekerja administrasi yang tergolong pada *temporal demand* adalah deadline input nilai yang harus segera diselesaikan agar dapat segera terpasang di papan pengumuman nilai. Dengan adanya tuntutan waktu penyelesaian yang segera dan tugas tersebut diterima dari dosen dalam waktu yang berdekatan dengan deadline, membuat subjek penelitian harus mengerjakan secepat-cepatnya dan terkadang terburu-buru untuk menyelesaikan sehingga seringkali waktu istirahat berkurang bahkan mengharuskan subjek untuk bekerja lebih keras. Selain itu batas pengerjaan tugas yang singkat seringkali membuat pekerja harus bekerja lembur

dan mengeluarkan tenaga ekstra untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dikerjakan.

Stress kerja yang juga berkorelasi secara signifikan dengan beban kerja adalah stress kerja psikologis, terdapat tiga aspek beban kerja yang berkorelasi signifikan (tabel 4.32) yaitu, beban kerja physical demand, temporal demand, frustration level. Beban kerja secara fisik seperti pekerjaan yang mengharuskan pekerja untuk naik turun tangga dan duduk dengan waktu yang cukup lama seringkali membuat para pekerja lelah dan tidak jarang berpengaruh terhadap kondisi psikologis seperti menurunnya konsentrasi dan motivasi kerja, menjadi mudah marah dan tersinggung dan tidak jarang individu menarik diri dari pergaulan. Selain itu beban kerja terkait desakan waktu dan tingkat kenyamanan pada saat bekerja berhubungan secara signifikan dengan stress kerja psikologis, pada saat pekerjaan yang dilakukan harus diselesaikan dengan cepat namun waktu yang diberikan sedikit dan pekerjaan semakin menumpuk maka hal tersebut akan membuat individu mudah marah karena tekanan yang diberikan dan tidak jarang menjadi lebih sering uring-uringan terkadang pada saat mengalami hal tersebut para pekerja tidak jarang melepaskan penat dengan merokok diluar ruangan untuk mengurangi kecemasan yang muncul akibat beban kerja. Sedangkan pada beban kerja frustration level, seringkali subjek penelitian mendapatkan tugas yang diberikannya mendadak sehingga harus terburu-buru mengerjakannya dan tidak jarang subjek merasa tidak nyaman pada saat harus menyelesaikan tugas dan membuat subjek sulit dalam berkonsentrasi. Selain itu tidak jarang pula subjek harus mendapatkan keluhan dari dosen, mahasiswa dan atasan yang terkait dengan tugas yang telah dikerjakan, terkadang membuat subjek menjadi tidak nyaman pada saat bekerja, dan membuat subjek menjadi lebih mudah marah. Kebanyakan karyawan administrasi dari universitas X merasa bahwa pekerjaan mereka merupakan pekerjaan yang sulit menurut pendapat mereka. Hasil ini juga dapat dilihat dari masing-masing aspek didalam beban kerja yang memiliki rentang sedang dan tinggi terbanyak dari responden yang ada.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada karyawan administrasi Universitas X, dimana arah dari hubungan antar kedua variabel tersebut memiliki korelasi positif. Namun tidak semua bentuk dari beban kerja berkorelasi secara signifikan dengan stress kerja, dan tidak semua aspek dari stress kerja dimunculkan oleh karyawan administrasi. Hasil ini menunjukkan bahwa munculnya stress kerja pada karyawan dikarenakan beban kerja yang dirasakan. Adapun tipe beban kerja yang berpengaruh terhadap stress kerja adalah beban kerja physical demand, temporal demand dan frustration level, sedangkan stress kerja yang muncul pada karyawan adalah fisiologis dan psikologis.

Kondisi stress kerja tidak hanya memberikan dampak negatif bagi karyawan, namun juga dapat memberikan dampak negatif bagi dosen, mahasiswa dan universitas surabaya. Nilai-nilai dari setiap aspek dari kedua variabel menunjukkan pada tiap aspek di variabel beban kerja kebanyakan berada pada rentang sedang dan tinggi sedangkan pada aspek yang ada didalam variabel stress kerja menunjukkan pada rentang sedang.

Karyawan disarankan untuk memiliki pengalihan stress kerja yang lebih positif. Ada berbagai cara untuk mengurangi stress kerja secara individual pada saat bekerja tanpa harus meninggalkan pekerjaan, misalnya saja dengan mendengarkan musik. Hal tersebut dapat mengurangi stress namun dengan catatan selama mendengarkan musik tetap menjaga lingkungan kerja untuk tetap kondusif.

DAFTAR PUSTAKA (*Menyesuaikan format yang dipergunakan, misal APA, MLA dll.*)

Aamodt, M.G. (2007) *Industrial / organization psychology an applied approach* 5th Ed. Belmont, USA: Thomson Wadsworth

Ahuja, K. M., & Thatcher, J. B. (2005). Moving beyond intentions and toward the theory of trying: effects of work environment and gender on post-adoption

information technology use. *Journal Management Information System Quarterly*. 29 (3)

Arnold, J., Cooper, C.L., & Robertson, I.T. (1998). *Work psychology :Understanding human behaviour in the workplace*. London: Great Britain

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dhania, D.R. (2010). Pengaruh stres kerja, beban kerja terhadap kepuasan kerja (Studi Pada Medical Representatif Di Kota Kudus). *Jurnal Psikologi Universitas Muara Kudus*, 1(1). 15-23.

Davis & Newstom. (1985). *Human Behavior at Work: Organizational Behavior* 7th Ed. New York: Mc Graw – Hill.

Gibson. (1996). *Organization behavior: understanding at work*. 4 ed. USA: Harper Collins Publisher, Inc.

Greenberg & Baron. (2003). *Behavior in Organizations : Understanding and Managing the Human Side of Work*. Upper Saddle River: Pearson Education.

Gopher, D., & Donchin, E. (1986). *Workload an examination of the concept*. New York

Handoko, T. Hani. (1997). *Manajemen Personalia & Sumber Daya Manusia cetakan ke-2*, Yogyakarta : BPFY-Yogyakarta

Handoko, T. Hani. (2001). *Manajemen Personalia & Sumber Daya Manusia cetakan ke-15*, Yogyakarta : BPFY-Yogyakarta

Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX(Task LoadIndex): Result of Emperical and Theoretical Research. *Human Mental Workload*.

Intani, A.C. (2013). *Hubungan beban kerja dengan stres pada petani lansia di kelompok tani tembakau kecamatan sukowono kabupaten jember*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Koesyanto, H. (2008). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru Sekolah Dasar Se-Kecamatan Semarang Barat TahunAjaran 2006/2007. *Kemas*, 3.

Lindfors, P. (2006). The workload as related to psychological well being and symptoms in full time employed female dan male white-collar workers. *International Journal of Behavior Medicine*. Vol. 13, no. 2, 131-137

- Luthans, F. (1998). *Organizational Behaviour*. Boston: McGraw-Hill
- Mangkunegaran. (2005). *Perilaku dan Budaya Organisasi*. Bandung: Refika Aditama.
- Margiati,L. (1999). Stres kerja:Latarbetakang Penyebab dan Alternatif Pemecahannya, *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik, Th XII, No 3*. 71-80.
- Rice, P. L., (1999). *Stress and health. 3rded*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Robbins, Stephen. P. (2006). *Perilaku organisasi (alih bahasa Drs. Benjamin Molan), Edisi Bahasa Indonesia*, Klaten: PT INTAN SEJATI.
- Samosir, Z.Z., Syahfitri, I. (2008). Faktor penyebab stres kerja pustakawan pada perpustakaan Universitas Sumatera Utara. *Pustaka: Jurnal Studi Perpustakaan dan Informasi*,4(2). 60-69
- Sari, D. R. (2010) *Hubungan antara stres kerja dengan kecerdasan spiritual pada karyawan*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam. Indonesia. Yogyakarta
- Schultz, D.P. (1982). *Psychology and industry today : An introduction to industrial and organizational psychology*. New York : Mc Millan inc.