



Proceeding Wellness Webinar Series Bhakti Kencana

Determinan Stres Kerja Pada Dosen Perempuan: Peran Beban Kerja Mental, Kepribadian, Dan Efikasi Diri

Determinants Of Work Stress Among Female Lecturers: The Role Of Mental Workload, Personality Traits, And Self-Efficacy

Fathiya Insania¹, Suherdin^{1,*}, Ratna Dian Kurniawati¹

¹Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl. Soekarno-hatta No. 754 Kota Bandung, Indonesia

*Email Korespondensi: Suherdin@bku.ac.id

ABSTRAK

Stres kerja menjadi risiko dari bahaya psikologis di lingkungan kerja. Sebanyak 875.000 pekerja mengalami stres, depresi, dan kecemasan kerja, data *Labour Force Survey* sekitar 17.1 Juta hari kerja hilang karena pekerja mengalami stres, depresi, dan kecemasan. Tuntutan tugas sebagai dosen yang didalamnya termasuk beban kerja mental merupakan salah satu faktor risiko stres kerja. Kepribadian dan efikasi diri dapat berpotensi menyebabkan terjadinya stres kerja. Stres kerja dapat dialami oleh semua orang atau semua profesi tak terkecuali seseorang yang berprofesi sebagai dosen. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui determinan stres kerja pada wanita dosen di Universitas XY Kota Bandung. Penelitian ini merupakan survei analitik, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dosen di Universitas XY Kota Bandung Kota Bandung sebanyak 68 dosen, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan besar sampel 45 wanita dosen. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara beban kerja mental (p -value 0.024) dan efikasi diri (p value 0.014) dengan stres kerja. Sementara tidak ada hubungan antara kepribadian (0.805) dengan stres kerja. Beban kerja mental meningkatkan tuntutan kognitif-emosional yang memicu stres kerja, sementara efikasi diri berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi tuntutan tersebut. Tidak signifikannya kepribadian menegaskan bahwa stres kerja lebih dipengaruhi oleh faktor situasional dan sumber daya psikologis kontekstual. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa beban kerja mental dan efikasi diri menjadi determinan penyebab stres kerja pada wanita dosen.

Kata kunci: beban kerja mental, efikasi, stres kerja, wanita dosen

ABSTRACT

Work stress is a risk of psychological harm in the workplace. As many as 875,000 workers experience stress, depression, and anxiety at work, according to Labor Force Survey data, approximately 17.1 million workdays are lost due to workers experiencing stress, depression, and anxiety. The demands of work as a lecturer, which includes mental workload, are one of the risk factors for Work stress. Personality and self-efficacy can potentially cause Work stress. Work stress can be experienced by everyone or all professions, including someone who works as a lecturer. The purpose of this study is to determine the determinants of Work stress in female

lecturers at XYUniversity. This study is an analytical survey, using a quantitative approach with a cross-sectional study design. The population in this study were 68 female lecturers at XY University, Bandung City Campus, the sampling technique used was purposive sampling, with a sample size of 45 female lecturers. The results of this study indicate a relationship between mental workload (p-value 0.024) and self-efficacy (p-value 0.014) with Work stress. Meanwhile, there was no relationship between personality (0.805) and Work stress. Mental workload increases cognitive-emotional demands, which trigger Work stress, while self-efficacy serves as a protective factor in dealing with these demands. The insignificance of personality confirms that Work stress is more influenced by situational factors and contextual psychological resources. Based on these results, it is concluded that mental workload and self-efficacy are determinants of Work stress in female lecturers.

Keywords: *mental workload, efficacy, work stress, female lecturers*

PENDAHULUAN

Saat ini stres kerja merupakan salah satu masalah yang menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan kerja karena dapat menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan dan produktivitas kerja (Bui et al., 2021) Berdasarkan data Labour Force Survey (LFS) menyatakan bahwa pada tahun 2019-2020 sebanyak 828.000 pekerja mengalami stres, depresi, dan kecemasan kerja. Data tersebut juga menyatakan bahwa sekitar 17.9 Juta hari kerja hilang karena pekerja mengalami stres, depresi, atau kecemasan pada tahun 2019-2020 (HSE, 2020). Sedangkan pada tahun 2022-2023 sebanyak 875.000 pekerja mengalami stres, depresi, dan kecemasan kerja. Kemudian sekitar 17.1 Juta hari kerja hilang karena pekerja mengalami stres, depresi, dan kecemasan pada tahun 2022-2023 (Mental Health Foundation, 2023). Berdasarkan penjelasan data diatas, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan angka kasus stres, depresi, dan kecemasan kerja di dunia dari tahun 2022-2023.

Stres kerja dapat dialami oleh semua orang atau semua profesi tak terkecuali seseorang yang berprofesi sebagai dosen. Dosen merupakan profesi dengan risiko stres yang cukup tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil survei Labour Force Survey (LFS) yang menyatakan bahwa sekitar 2,7% tenaga pendidik dari total 100.000 pekerja yang didalamnya termasuk dosen mengalami stres, depresi, atau kecemasan pada tahun 2022-2023 (Mental Health Foundation, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di beberapa Universitas Australia menyatakan hasil bahwa sekitar 37% staf non akademik dan 43% staf akademik mengalami stres kerja. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan di salah satu Universitas Jakarta pada tahun 2020 didapatkan hasil bahwa 48,3% dosen mengalami stres ringan dan 51,7% dosen mengalami stres berat (Pratama et al., 2021).

Kemudian penelitian lain menyatakan bahwa sekitar 66% wanita dosen dan 34% dosen pria mengalami stres kerja. Data tersebut menunjukkan bahwa wanita dosen memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres kerja dibanding dosen pria. Hal ini diakibatkan karena perempuan mempunyai respon sensitif terhadap stresor, sehingga kemungkinan perempuan cenderung lebih beresiko mengalami stres. Sedangkan laki-laki biasanya lebih bersikap tenang dalam menghadapi stresor, bahkan menganggap adanya stresor sebagai dorongan yang positif. Oleh sebab itu, rata-rata ketika seorang perempuan menghadapi stresor, akan lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki (Larasati et al., 2021)

Tuntutan tugas pada dosen tidak hanya meliputi beban kerja fisik, tetapi juga beban kerja mental. Berdasarkan penelitian terdahulu menyatakan beban kerja mental merupakan faktor penyebab stres kerja yang paling dominan berpotensi menyebabkan stres pada dosen. Beban

kerja mental dosen meningkat signifikan akibat tuntutan untuk menyelesaikan tugas dalam tenggat waktu yang ketat, serta kebutuhan untuk terus berpikir kritis dan analitis dalam menghadapi berbagai permasalahan akademik. Beban kerja mental yang berlebih dapat berpotensi menyebabkan menurunnya produktivitas kerja dan bahkan dapat menyebabkan penyakit akibat kerja (Ella Marliani Pertiwi et al., 2017). Beban kerja mental pada dosen ini disebabkan karena dosen memiliki tanggungjawab yang sangat kompleks yaitu memiliki kewajiban untuk menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi tugas melaksanakan kegiatan pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Tuntutan tugas yang didalamnya termasuk beban kerja mental merupakan salah satu faktor yang paling dominan menyebabkan stres kerja berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge. Selain itu, teori tersebut juga menyatakan bahwa faktor kepribadian dapat berpotensi menyebabkan terjadinya stres kerja. Penelitian lain menyatakan bahwa kepribadian berpotensi menyebabkan stres kerja (Conceição & Palma-Moreira, 2025). Kemudian efikasi diri sebagai salah satu aspek kepribadian juga turut berperan dalam mempengaruhi tingkat stres kerja. Sebuah penelitian menyatakan bahwa efikasi diri yang rendah berpotensi menyebabkan stres kerja pada dosen begitupun sebaliknya efikasi diri yang tinggi berpotensi menyebabkan rendahnya stres kerja pada dosen (Rossanti & Mudhar, 2025). Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara beban kerja mental, kepribadian dan efikasi diri dengan stres kerja pada wanita dosen Universitas XY Kota Bandung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya manajemen stres kerja pada wanita dosen Universitas XY Kota Bandung.

Penelitian ini berfokus pada wanita dosen yang memiliki Nomor Induk Dosen Nasional (NIDN) dengan alasan bahwa beban kerja yang dimiliki oleh wanita dosen yang memiliki NIDN pasti berbeda dengan beban kerja yang dimiliki oleh wanita dosen yang memiliki Nomor Induk Dosen Khusus (NIDK). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui determinan stres kerja pada wanita dosen di Universitas XY Kota Bandung.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan survei analitik, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *google form* yang disebar kepada wanita dosen yang memiliki NIDN di Universitas XY Kota Bandung. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres kerja, sedangkan variabel independen dalam penelitian ini yaitu beban kerja mental, kepribadian dan efikasi diri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita dosen Universitas XY Kota Bandung yang memiliki NIDN dan tidak sedang dalam tugas dan izin studi lanjutan yaitu berjumlah 68 orang. Wanita dosen yang bersedia mengisi kuesioner *google form* yang telah disediakan oleh peneliti yaitu sebanyak 51 wanita dosen. Teknis sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria wanita dosen sedang tidak dalam masa menstruasi sehingga didapatkan 45 wanita dosen yang menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data stres kerja dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dan dikembangkan dari kuesioner *Job Related Scale* yang terdiri dari 12 item pernyataan. Beban Kerja Mental dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dan dikembangkan dari Carga Mental Questionnaire (Carmen-Q), sedangkan alat ukur efikasi diri dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dan dikembangkan dari kuesioner *General Self-Efficacy Scale*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kepribadian dalam penelitian ini yaitu kuesioner yang dibuat oleh Lewis Goldberg pada tahun 1992 yaitu *International Personality Item Pool 50*. Analisis data univariat dilakukan untuk menentukan distribusi frekuensi setiap variabel penelitian, sedangkan analisis data bivariat menggunakan *Chi Square* dengan untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Penelitian ini telah mendapatkan keterangan layak etik dari komisi etik penelitian Kesehatan Universitas Bhakti Kencana dengan Nomor: 051/09.KEPK/UBK/V/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendorong upaya pengendalian bahaya psikologi pada Wanita dosen, Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Mental Wanita Dosen Universitas XY Kota Bandung

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Beban Kerja		
Tinggi	27	60
Rendah	18	40
Total	45	100
Kepribadian		
<i>Openness to Experience</i>	1	2,2
<i>Conscientiousness</i>	16	35,6
<i>Extraversion</i>	3	6,7
<i>Agreeableness</i>	21	46,7
<i>Neuroticism</i>	4	8,9
Total	45	100
Efikasi Diri		
Rendah	19	42,2
Tinggi	26	57,8
Total	45	100
Stres Kerja		
Tinggi	30	66,7
Rendah	15	33,3
Total	45	100

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden mengalami beban kerja tinggi (60%) dan stres kerja tinggi (66,7%), menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan yang besar berpotensi meningkatkan tekanan psikologis. Dari sisi kepribadian, dimensi yang paling dominan adalah

agreeableness (46,7%) dan conscientiousness (35,6%), yang mencerminkan kecenderungan dosen untuk kooperatif, bertanggung jawab, dan berkomitmen dalam bekerja, meskipun masih terdapat responden dengan neuroticism (8,9%) yang berpotensi lebih rentan terhadap stres. Sementara itu, mayoritas dosen memiliki efikasi diri tinggi (57,8%), yang menunjukkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas, namun tingginya efikasi diri tersebut belum sepenuhnya mampu menekan tingkat stres kerja akibat dominasi beban kerja yang tinggi.

Tabel 2. Hubungan Beban Kerja, Kepribadian, dan Efikasi Diri, dengan Stres Kerja

Variabel	Stres Kerja						P-value	PR (95% CI)
	Tinggi		Rendah		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Beban Kerja								
Tinggi	22	81,5	5	18,5	27	100	0,024	1,833 (1,061-3,168)
Rendah	8	44,4	10	55,6	18	100		
Kepribadian								
Openness to Experience	1	100	0	0	1	100	0,805	-
Conscientiousness	9	56,3	7	43,8	16	100		
Extraversion	2	66,7	1	33,3	3	100		
Agreeableness	15	71,4	6	28,6	21	100		
Neuroticism	3	75	1	25	4	100		
Efikasi Diri								
Rendah	17	89,5	2	10,5	19	100	0,014	1,789 (1,183-2,708)
Tinggi	13	50	13	50	26	100		

Hasil analisis menunjukkan bahwa beban kerja mental memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja pada dosen perempuan. Dosen dengan beban kerja tinggi lebih banyak mengalami stres kerja tinggi (81,5%) dibandingkan dosen dengan beban kerja rendah (44,4%), dengan nilai $p=0,024$. Nilai Prevalence Ratio (PR)=1,833 (95% CI: 1,061–3,168) menunjukkan bahwa dosen perempuan yang memiliki beban kerja tinggi berisiko 1,8 kali lebih besar mengalami stres kerja dibandingkan mereka yang bebannya rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingginya tuntutan kognitif, tanggung jawab akademik, serta peran ganda yang dijalani dosen perempuan berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan stres kerja.

Sementara itu, kepribadian tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan stres kerja ($p=0,805$), meskipun secara deskriptif stres kerja tinggi lebih banyak ditemukan pada dimensi agreeableness dan neuroticism. Hal ini menunjukkan bahwa karakter kepribadian

bukan faktor dominan dalam menentukan stres kerja pada konteks penelitian ini. Sebaliknya, efikasi diri terbukti berhubungan signifikan dengan stres kerja ($p=0,014$), di mana dosen dengan efikasi diri rendah lebih banyak mengalami stres kerja tinggi (89,5%) dibandingkan mereka yang memiliki efikasi diri tinggi (50%). Nilai $PR=1,789$ (95% CI: 1,183–2,708) menegaskan bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor protektif terhadap stres kerja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja mental memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja pada dosen perempuan. Dosen dengan beban kerja tinggi lebih banyak mengalami stres kerja tinggi dibandingkan dosen dengan beban kerja rendah, dengan risiko hampir dua kali lipat. Temuan ini menegaskan bahwa beban kerja merupakan determinan utama stres kerja dalam konteks pekerjaan akademik, khususnya pada dosen perempuan yang menghadapi tuntutan multidimensional. Secara teoretis, temuan tersebut sejalan dengan *Job Demand–Resources Theory (JD-R)* yang menyatakan bahwa tuntutan kerja yang tinggi, terutama tuntutan mental dan emosional, dapat menyebabkan kelelahan dan stres apabila tidak diimbangi dengan sumber daya kerja yang memadai. Beban kerja mental pada dosen tidak hanya berasal dari aktivitas pengajaran, tetapi juga dari tuntutan penelitian, publikasi, pengabdian kepada masyarakat, administrasi akademik, serta tekanan capaian kinerja institusi, yang secara kumulatif meningkatkan tekanan psikologis (Yingying et al., 2025).

Fenomena ini semakin kompleks pada dosen perempuan karena adanya peran ganda yang dijalani, yaitu sebagai tenaga pendidik sekaligus pengelola peran domestik dan sosial. Kondisi ini menyebabkan batas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi menjadi kabur, sehingga meningkatkan risiko stres kerja. Beban kerja mental yang tinggi pada dosen perempuan sering kali tidak terlihat secara fisik, namun berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa beban kerja merupakan prediktor kuat stres kerja pada tenaga pendidik. Studi-studi terdahulu menemukan bahwa dosen dengan tuntutan kerja tinggi memiliki tingkat stres, kelelahan emosional, dan *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki beban kerja lebih seimbang. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa pengelolaan beban kerja menjadi isu krusial dalam kesehatan kerja dosen (García-González et al., 2020).

Berbeda dengan beban kerja, kepribadian tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan stres kerja dalam penelitian ini. Meskipun secara deskriptif beberapa dimensi kepribadian seperti agreeableness dan neuroticism menunjukkan proporsi stres kerja yang cukup tinggi, secara statistik kepribadian tidak berperan sebagai determinan utama stres kerja. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor situasional dalam pekerjaan lebih dominan dibandingkan karakteristik individual dalam memengaruhi stres kerja dosen perempuan. Secara teoritis, kepribadian memang memengaruhi cara individu merespons stres, namun dalam lingkungan kerja dengan tuntutan tinggi, pengaruh kepribadian dapat menjadi relatif lebih kecil. Dalam konteks JD-R, kepribadian berfungsi sebagai faktor personal *resource*, namun ketika *job demands* terlalu tinggi, sumber daya personal tersebut tidak cukup kuat untuk menekan munculnya stres kerja. Hal ini menjelaskan mengapa kepribadian tidak menunjukkan hubungan signifikan dalam penelitian ini (Kheirkhah et al., 2018).

Fenomena ini juga dapat dipahami dari konteks institusi pendidikan tinggi yang cenderung menerapkan standar kinerja seragam bagi seluruh dosen, tanpa mempertimbangkan perbedaan karakter kepribadian. Akibatnya, tekanan kerja yang dialami bersifat struktural dan sistemik, sehingga memengaruhi hampir semua dosen secara relatif sama, terlepas dari tipe kepribadiannya. Hasil penelitian ini selaras dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kepribadian tidak selalu berhubungan langsung dengan stres kerja, terutama ketika faktor organisasi seperti beban kerja, kebijakan institusi, dan sistem penilaian kinerja lebih dominan. Dengan demikian, kepribadian lebih berperan sebagai faktor moderasi daripada

faktor determinan langsung (Yan et al., 2024). menghasilkan daya hambat yang lebih optimal dibandingkan penggunaan ekstrak secara langsung (Xiao dkk., 2022).

Selanjutnya, penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja, di mana dosen perempuan dengan efikasi diri rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres kerja dibandingkan mereka yang memiliki efikasi diri tinggi. Efikasi diri berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengelola tuntutan kerja dan tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan Teori Efikasi Diri Bandura, yang menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, dan mengendalikan situasi yang menekan. Dosen dengan efikasi diri tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, sehingga mampu menekan dampak negatif beban kerja terhadap stres kerja (Xiao & Zheng, 2025).

Fenomena rendahnya efikasi diri pada sebagian dosen perempuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya dukungan institusi, keterbatasan kesempatan pengembangan diri, serta tekanan evaluasi kinerja yang tinggi. Dalam kondisi beban kerja mental yang berat, efikasi diri menjadi kunci penting dalam menentukan apakah individu mampu bertahan atau justru mengalami stres kerja yang tinggi. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan stres kerja dan burnout pada dosen dan tenaga pendidik. Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya berfungsi sebagai faktor individual, tetapi juga sebagai komponen strategis dalam upaya pencegahan stres kerja di lingkungan akademik (Azizah AS et al., 2025). Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa stres kerja pada dosen perempuan ditentukan oleh interaksi antara faktor tuntutan kerja (beban kerja mental) dan sumber daya personal (efikasi diri), sementara kepribadian tidak berperan signifikan secara langsung. Temuan ini memperkuat pendekatan organisasi dan psikososial dalam memahami stres kerja di perguruan tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa stres kerja pada dosen perempuan terutama dipengaruhi oleh tingginya beban kerja mental dan rendahnya efikasi diri, sementara kepribadian tidak berperan signifikan sebagai determinan langsung. Dosen perempuan dengan beban kerja mental tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami stres kerja, sedangkan efikasi diri yang tinggi berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Temuan ini menegaskan bahwa stres kerja lebih banyak ditentukan oleh faktor situasional dan sumber daya personal dibandingkan karakteristik kepribadian, sehingga pengelolaan beban kerja dan penguatan efikasi diri menjadi kunci utama dalam upaya pencegahan dan penurunan stres kerja pada dosen perempuan di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah AS, N., Puspitarini, M. D., Gumilang, R., Farikhah, Z., Nafisah, I. B. R., & Bariyah, K. (2025). Correlation Between Workload and Mental Health of Educational Staff Faculty of Medicine Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *International Islamic Medical Journal*, 7(1), 22–33. <https://doi.org/10.33086/iimj.v7i1.6489>
- Bui, T., Zackula, R., Dugan, K., & Ablah, E. (2021). Workplace Stress and Productivity: A Cross-Sectional Study. *Kansas Journal of Medicine*, 14. <https://doi.org/10.17161/kjm.vol14i3424>.

- Conceição, A., & Palma-Moreira, A. (2025). The Relationship Between Occupational Stress, Burnout, and Perceived Performance: The Moderating Role of Work Regime. *Administrative Sciences*, 15(10), 377. <https://doi.org/10.3390/admsci15100377>
- Ella Marliani Pertiwi, Hanifa Maher Denny, & Baju Widjasena. (2017). Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 260–268.
- García-González, M. A., Torrano, F., & García-González, G. (2020). Analysis of Stress Factors for Female Professors at Online Universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2958. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082958>
- HSE. (2020). Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain. In *Health and Safety Executive* (pp. 1–20). Crown.
- Kheirkhah, M., Shayegan, F., Haghani, H., & Jafar Jalal, E. (2018). The Relationship Between Job Stress, Personality Traits and the Emotional Intelligence of Midwives Working in Health Centers of Lorestan University of Medical Sciences in 2017. *Journal of Medicine and Life*, 11(4), 365–370. <https://doi.org/10.25122/jml-2018-0022>
- Larasati, A. D., Maryoto, M., & Ayu, N. R. I. (2021). Gambaran Stres Akademik Pada Dosen Universitas Yang Melaksanakan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19. *Journal of TSCNers*, 6(5), 85–102.
- Mental Health Foundation. (2023). *Mental health at work: statistics*. Poor Mental Health Can Negatively Impact on [or Hinder] Participation in Employment.
- Pratama, A., Hastono, S. P., & Endarti, A. T. (2021). Faktor-Faktor yang Berkaitan Bersama Stres Kerja pada Dosen di Universitas MH. Thamrin Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 1(1), 23–37. <https://doi.org/10.37012/jkmp.v1i1.544>
- Rossanti, T., & Mudhar, M. (2025). The Relationship between Self-efficacy and Academic Stress among College Students. *QUANTA Journal: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 9(2), 164–170. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i2.6009>
- Xiao, Y., & Zheng, L. (2025). The Relationship Between Self-Efficacy and Job Satisfaction: A Meta-Analysis from the Perspective of Teacher Mental Health. *Healthcare*, 13(14), 1715. <https://doi.org/10.3390/healthcare13141715>
- Yan, S., Ping, L., Feng, X., & Jin, X. (2024). Highest order moderation of extraversion and neuroticism into the relationship between job stress and flourishing: Mediated by readiness to change among Chinese medical teachers. *Heliyon*, 10(13), e33405. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e33405>
- Yingying, S., Omar, M. K., & Ismail, N. (2025). Job stress and burnout among lecturers: a systematic literature review and meta analysis. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1673812>