

## Pengaruh Beban Kerja terhadap Kesehatan Mental Dampaknya pada Produktivitas Dosen (Studi pada Universitas Islam Bandung)

Riana Ridwan\*, Sri Suwarsi, Indra Fajar Alamsyah

Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\* rianardwn99@gmail.com, dr.srisuwarsi@gmail.com, indrafajaralamsyah@gmail.com

**Abstract.** Mental health is a problem that cannot be fully resolved, both at the global and national levels. This also happens in the educational environment, specifically related to the many cases of lecturers at several universities in Indonesia experiencing depression and suicide. This research aims to find out how workload affects mental health and its impact on the productivity of Bandung Islamic University lecturers. The type and method of research uses an associative causality explanatory survey with a descriptive and verification approach. The population in this study were permanent lecturers at Bandung Islamic University. The sampling technique used in the research used probability sampling using the Slovin formula with a sample size of 90 respondents. The results of the research explain that the workload of Bandung Islamic University lecturers is considered quite high, where it can be seen that some of the lecturers are tired when making modules for more than two courses and feel that they feel it is a hassle when preparing updating lectures outside of working hours, apart from that, some lecturers are burdened with research, which is done in more than two titles in one semester. Meanwhile, the mental health of Bandung Islamic University lecturers is considered quite good. Workload has a negative effect on productivity, while mental health variables have a positive effect on productivity. Researchers suggest that lecturers should start forming research teams and involve students and lecturers. Because there are many opportunities that lecturers can take advantage of to get research grants, both from DIKTI and related agencies, as well as maintaining nutritious food intake, exercising and getting used to doing new things consistently, the brain will become more trained and help you do things better, faster and better.

**Keywords:** *Workload, Mental Health, Productivity.*

**Abstrak.** Kesehatan jiwa menjadi masalah yang belum dapat sepenuhnya diselesaikan, baik tingkat global maupun nasional. Hal ini juga terjadi pada lingkungan pendidikan, khusus terkait dengan banyaknya kasus dosen pada beberapa universitas di Indonesia mengalami depresi dan bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana beban kerja terhadap kesehatan mental dan dampaknya pada produktivitas Dosen Universitas Islam Bandung. Jenis dan metode penelitian menggunakan survey *explanatory* kausalitas asosiatif dengan pendekatan deskriptif dan verifikatif. Populasi dalam penelitian ini adalah dosen tetap Universitas Islam Bandung. Teknik penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian menggunakan probability sampling memakai rumus slovin dengan jumlah sampel yaitu 90 responden. Hasil penelitian menjelaskan bahwa beban kerja Dosen Universitas Islam Bandung dinilai cukup, dimana terlihat bahwa beberapa diantaranya dosen lelah ketika membuat modul lebih dari dua mata kuliah serta menganggap merasa kerepotan saat akan menyiapkan updating kuliah diluar jam kerja, selain itu serta sebagian dosen terbebani dengan penelitian yang dilakukan lebih dari dua judul di dalam satu semester. Sedangkan kesehatan mental Dosen Universitas Islam Bandung dinilai cukup. Beban kerja berpengaruh negatif terhadap produktivitas, sedangkan variabel kesehatan mental berpengaruh positif terhadap produktivitas. Peneliti memberikan saran para dosen sebaiknya mulai membentuk tim penelitian dan melibatkan mahasiswa dan dosen. Karena ada banyak peluang yang dapat diraih para dosen untuk mendapatkan hibah penelitian, baik dari DIKTI dan dinas terkait, serta menjaga asupan makanan bergizi, olahraga serta membiasakan diri untuk melakukan hal-hal baru secara konsisten, maka otak akan semakin terlatih dan membantu melakukan sesuatu dengan lebih cepat serta lebih baik.

**Kata Kunci:** *Beban kerja, Kesehatan Mental, Produktivitas.*

## A. Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan bentuk pendidikan teratas dan formal di seluruh dunia. Perguruan tinggi merupakan sarana dalam menciptakan Generasi berjiwa Intelektual dan berfikir kritis untuk kemajuan peradaban sebuah bangsa, untuk itulah mengapa perguruan tinggi sangat diharapkan dalam mencetak Generasi yang berintelektual tinggi. Untuk mewujudkan harapan tersebut, tidak lepas dari peran tenaga kependidikan Yang turut andil dalam membangun struktur di dalam Perguruan tinggi (Sind dan Suwarsi, 2022)

Dosen sebagai profesi dalam bidang keilmuan (akademik) memiliki kedudukan dan peran penting untuk mewujudkan Out-put yang kompeten dalam bidangnya masing-masing. Disamping untuk mewujudkan visi dan misi perguruan tinggi tersebut. Fungsi dosen adalah sebagai pengemban Tri Darma Perguruan tinggi, yaitu bahwa dosen bukan sekedar pandai dalam menyampaikan materi perkuliahan, juga dituntut untuk melakukan penelitian-penelitian (research) ilmiah dan pengabdian terhadap masyarakat. Apabila Perguruan tinggi (dosen) sematamata menyelenggarakan fungsi pendidikan secara rutin dan mengabaikan fungsi lainnya, maka tidak akan memiliki semangat dan gairah sebagai suatu lembaga penyelenggara pendidikan dan pada gilirannya akan berdampak pada budaya kerja dosen yang rendah dan pada akhirnya produktivitas dosen-pun akan rendah pula (Heri, 2019)

Riset dan publikasi ilmiah menjadi salah satu tolok ukur penting dalam menilai produktivitas dosen maupun perguruan tinggi, terutama perguruan tinggi riset. Sebab, pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya juga mutlak dilakukan oleh para dosen dengan memegang teguh integritas dari para intelektual.

Produktivitas dosen butuh perhatian serius, berdasarkan rilis *Science and Technology Index* (SINTA), per Februari 2022 secara agregat jumlah publikasi dosen di Google Scholar dalam tiga tahun terakhir menurun. Tahun 2019 jumlah publikasi 401.716 artikel, tahun 2020 sebanyak 400.792 artikel, dan 2021 ada 326.901 artikel. Hal sama terjadi pada publikasi terindeks Scopus. Tahun 2019 sebanyak 46.138 artikel dan pada 2021 turun menjadi 38.635 artikel. Begitu juga hasil kerja dosen yang digunakan oleh masyarakat dan mendapat rekognisi internasional, pada 2020 rerata pencapaiannya 6,41 persen (Asyari, 2022).

Banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan dosen, ditambah kondisi lingkungan dan faktor pencetus lainnya apabila dosen tidak dapat men yesuaikan diri maka hal ini akan memberikan tekanan/ketegangan bagi dosen yang akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondis (Handoko dalam Pertiwi, 2017). Sebuah studi global diterbitkan di *The Lancet Psychiatry* menemukan tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada orang dewasa hingga usia 75 tahun, mayoritas orang dewasa hingga usia 75 tahun pernah mengalami gangguan kesehatan mental dalam hidup mereka.

Berdasarkan pemaparan yang dikemukakan diatas maka dapat dikatakan produktivitas dosen ada hubungannya dengan kesehatan mental, kesehatan mental yang baik akan meningkatkan produktivitas dosen dalam bekerja, permasalahan pada gangguan kesehatan seorang dosen ditandai dengan beberapa kasus bunuh diri seperti pada Universitas Gadjah Mada (UGM) yang diduga depresi ditemukan meninggal dunia gantung diri di teras rumahnya, dosen muda salah satu universitas swasta di Kendari ditemukan tewas usai loncat dari Jembatan Teluk Kendari, dosen Universitas Udayana ditemukan meninggal bunuh diri dengan bekas jerat tali pada leher, Dosen Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia atau Unibi Bandung ditemukan tewas gantung diri di kamar sebuah apartemen yang berada di Bandung.

Berdasarkan beberapa kasus mengenai dosen yang bunuh diri, peneliti membuat penafsiran bahwa saja bisa jadi dikarenakan beban yang tinggi sehingga membuat gangguan kecemasan ataupun depresi hingga menyebabkan tindakan seperti bunuh diri, *WorkMi The Kessler Psychological Distress Scale* menemukan bahwa beban kerja berlebih menjadi faktor terbesar dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang, beban Kerja Berlebih dapat terjadi karena faktor internal (berasal dari lingkungan pekerjaan seperti organisasi kerja dan tugs-tugas) dan faktor eksternal(berasal dari lingkungan karyawan tersebut seperti usia dan jenis kelamin) (Yulianus Hutabarat, 2017).

Beban kerja dapat didefinisikan sebagai suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi (Tarwaka dalam

Suwarsi, 2023). Menurut pengawas *WorkCover*, pengajar di *University of Technology Sydney* (UTS) bekerja lebih dari 50 jam seminggu. Beban kerja berlebih dikarenakan para dosen harus mengajar dan melakukan kegiatan penelitian, sementara di satu sisi jumlah siswa internasional meningkat (Meinita, 2011). Mahkamah Konstitusi (MK) memerintahkan lembaga terkait agar tidak membebani dosen dengan tugas administrasi yang berlebihan. Sebab, tugas administrasi yang berlebihan dinilai MK bisa membuat fungsi utama dosen menjadi terganggu. Untuk mengoptimalkan kemampuan tenaga akademik dalam melaksanakan tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi, dosen tidak seharusnya dibebani tugas administrasi yang berlebihan, sehingga dosen lebih fokus dalam mengembangkan kemampuan akademiknya dengan optimal dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional (Saputra, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Herdiany (2023) mencari tahu beban kerja berlebih terhadap kesehatan mental, hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif secara simultan antara beban kerja berlebih, konflik kerja dengan kesehatan mental. Selain itu seseorang dengan kesehatan mental yang baik, mereka cenderung lebih fokus, produktif, dan kreatif dalam menjalankan tugas-tugasnya. Kondisi kesehatan mental yang stabil memungkinkan seseorang untuk mengelola stres dengan lebih efektif dan tetap fokus pada pekerjaan yang harus dilakukan. Mereka dapat mengambil keputusan yang baik, menyelesaikan tugas dengan lebih efisien, dan memberikan kontribusi dalam mencapai tujuan organisasi (Setyaningsih, 2023)

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Pengaruh Beban Kerja terhadap Kesehatan Mental dampaknya Pada Produktivitas Dosen (Studi Pada Universitas Islam Bandung)”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat beban kerja Dosen Universitas Islam Bandung
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kesehatan mental Dosen Universitas Islam Bandung
3. Untuk mengetahui bagaimana tingkat produktivitas kerja Dosen Universitas Islam Bandung
4. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh beban kerja terhadap kesehatan mental dampaknya pada produktivitas Dosen Universitas Islam Bandung

## **B. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini berjenis survey eksplanatori asosiatif kausal, metode yang digunakan yaitu deskriptif dan verifikatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini Dosen Universitas Islam Bandung yang berjumlah 493 orang, sedangkan teknik sampling yang digunakan yaitu probability sampling dibantu dengan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan dalam sampling ini adalah 10% alhasil sampel dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 90 responden.

Skala yang digunakan yaitu skala likert, sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, kuesioner dan studi pustaka. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu Path Analysis (Analisis Jalur) dibantu dengan alat statistik SPSS Versi 24.

Beban kerja (X) diukur dengan menggunakan pendekatan teori menurut Zulkifli (2016) mengacu pada Lampiran II Surat Dirjen Dikti No. 3298/D/T/99 tanggal 29 Desember 1999 yaitu mengajar/memberi kuliah, membimbing mahasiswa menyelesaikan skripsi, perwalian mahasiswa, menguji ujian akhir/sidang sarjana, membuat diktat kuliah, penelitian, penulisan makalah di jurnal terakreditasi, pelatihan insidental dan keanggotaan dalam panitia.

Sedangkan kesehatan mental (Z) diukur dengan menggunakan pendekatan teori menurut Putri et al (2015), Undang-undang No 3 Tahun 1966 yang dimaksud dengan "Kesehatan Jiwa" mempunyai ciri-ciri seperti merasa senang terhadap dirinya, merasa nyaman berhubungan dengan orang lain serta dan mampu memenuhi tuntutan hidup serta.

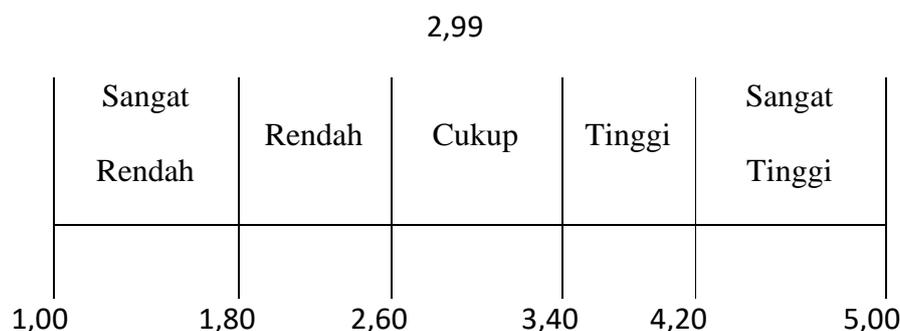
Selanjutnya produktivitas dosen (Y) produktivitas diukur menggunakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tahun 1970-an dan kemudian diatur dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan

Tingg yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian terhadap Masyarakat.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Tingkat Beban Kerja Dosen Universitas Islam Bandung

Pengukuran beban kerja dosen memakai teori menurut Koesomowidjojo (2017) terdapat beberapa indikator yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar beban kerja yang harus diselesaikan karyawan yaitukondisi pekerjaan, penggunaan waktu kerja dan target yang harus dicapai.

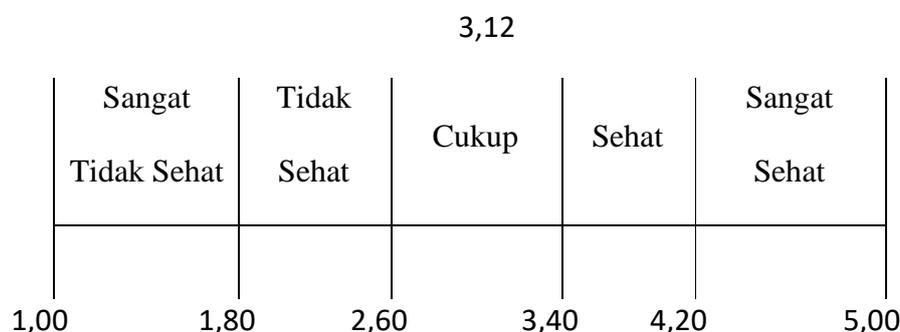


Gambar 1. Garis Kontinum Beban Kerja (X)

#### Garis Kontinum Beban Kerja (X)

Tanggapan responden mengenai beban kerja yang terbagi dalam 7 dimensi. Dimensi dengan rata-rata tertinggi yaitu mengenai dimensi “Penelitian” yaitu berkaitan dengan banyaknya tambahan kegiatan dalam membuat penelitian lebih dari 2 judul yang dilakukan oleh dosen Universitas Islam Bandung. Sedangkan dimensi yang memiliki nilai rata-rata terkecil yaitu dimensi “Membimbing mahasiswa menyelesaikan skripsi” dimensi ini membahas bagaimana dosen Universitas Islam Bandung dalam menghadapi tambahan waktu untuk membimbing mahasiswa diluar jam kerja. Sedangkan berdasarkan pernyataan dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 3,21 berkenaan dengan kegiatan membuat modul lebih dari 2 mata kuliah, sedangkan nilai rata-rata terendah diperoleh sebesar 2,79 berkenaan dengan jadwal e-learning yang padat, secara keseluruhan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 2,99. Nilai tersebut berada dalam kelas interval antara 2,60 – 3,41 dan berada dalam kategori cukup. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa beban kerja dosen dapat dinilai cukup.

#### Tingkat Kesehatan Mental Dosen Universitas Islam Bandung

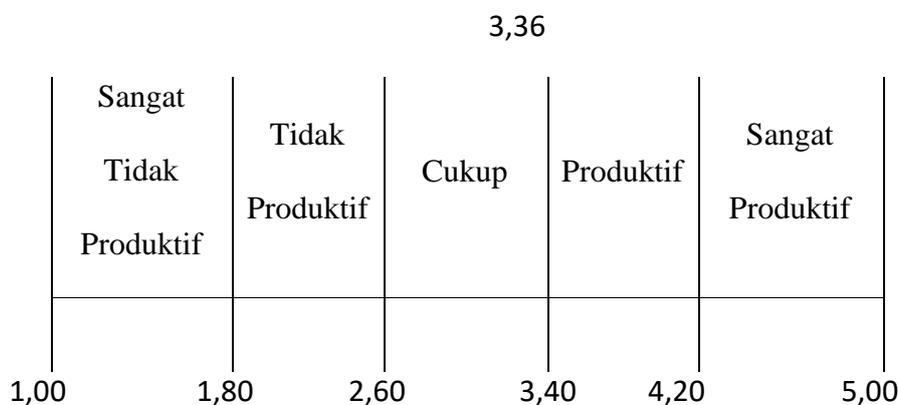


Gambar 2. Garis Kontinum Kesehatan Mental (Z)

Tanggapan responden mengenai kesehatan mental yang terbagi dalam 3 dimensi. Dimensi dengan rata-rata tertinggi yaitu mengenai dimensi “Mampu memenuhi tuntutan hidup” yaitu berkaitan dengan Keyakinan dengan tujuan hidup, kemampuan mengambil keputusan,

tanggung jawab, kemampuan merancang masa depan, ide dan perasaan puas terhadap pekerjaan. Sedangkan dimensi yang memiliki nilai rata-rata terkecil yaitu dimensi “Merasasenang terhadap dirinya” dimensi ini membahas bagaimana dosen Universitas Islam Bandung meresponsituasi, mengatasi kekecewaan, puas akan kehidupan yang dijalani, merasa bahagia dan tidak menyepelekan atau merendahkan orang lain. Sedangkan berdasarkan pernyataan dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 3,33 berkenaan dengan kemampuan menerima ide baru, sedangkan nilai rata-rata terendah diperoleh sebesar 2,77 berkenaan dengan kemampuan untuk sigap dalam merespon pekerjaan, secara keseluruhan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 3,12. Nilai tersebut berada dalam kelas interval antara 2,60 – 3,41 dan berada dalam kategori cukup. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan mental dosen dapat dinilai cukup.

### Tingkat Produktivitas Dosen Universitas Islam Bandung



**Gambar 3.** Garis Kontinum Produktivitas (Y)

Tanggapan responden mengenai produktivitas yang terbagi dalam 3 dimensi. Dimensi dengan rata-rata tertinggi yaitu mengenai dimensi “Pengabdian pada Masyarakat” yaitu berkaitan dengan Konsultasi bagi semua orang terkait profesi dosen, kemauan mengadakan pelatihan dengan masyarakat dan mendamping masyarakat terkait pendidikan atau pembelajaran. Sedangkan dimensi yang memiliki nilai rata-rata terkecil yaitu dimensi “Pendidikan” dimensi ini membahas bagaimana dosen Universitas Islam Bandung memberikan materi, seminar, lokarya, praktikum, tingkat profesionalitas sebagai dosen dan kemampuan menjadi teladan bagi mahasiswa. Sedangkan berdasarkan pernyataan dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 3,53 berkenaan dengan ketersediaan ikut serta dalam pelaksanaan seminar bagi mahasiswa, sedangkan nilai rata-rata terendah diperoleh sebesar 3,19 berkenaan dengan kemampuan bekerja secara profesional, secara keseluruhan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 3,30, Nilai tersebut berada dalam kelas interval antara 2,60 – 3,41 dan berada dalam kategori cukup. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa produktivitas dapat dinilai cukup.

### Pengaruh Beban Kerja (X) terhadap Kesehatan Mental (Z) dampaknya pada Produktivitas (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai Beban Kerja (X) terhadap Kesehatan Mental (Z) dampaknya pada Produktivitas (Y), yang diuji menggunakan teknik analisis analisis jalur Sebagai berikut :

**Tabel 1.** Matrix Korelasi

		beban kerja	kesehatan mental	produkti vitas
beban kerja	Pearson Correlation	1	-.581**	-.703**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	90	90	90
kesehatan mental	Pearson Correlation	-.581**	1	.680**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	90	90	90
produktivitas	Pearson Correlation	-.703**	.680**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	90	90	90

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas maka didapatkan informasi Fhitung sebesar 8.775. Untuk dapat memperoleh Ftabel, dapat dilihat melalui tabel statistic pada tingkat signifikansi 0,05 dengan  $df1 = k-1$  atau  $3-1 = 2$  dan  $df2 = n-k-1$  atau  $80-2-1 = 77$ . Hasil yang didapat untuk Ftabel yaitu sebesar 3.147.

Berdasarkan hasil perhitungan *matriks korelasi* dan *matriks invers* dapat diperoleh koefisien jalur, pengaruh secara keseluruhan dari X dan Z serta koefisien jalur variabel lainnya di luar X dan Z (koefisien residu).

$$P_{yxj} = R^{-1}R_{yxj}$$

$$\begin{bmatrix} \rho_{yx} \\ \rho_{yz} \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} r_x & r_{xz} \\ r_{xz} & r_z \end{bmatrix}^{-1} \begin{bmatrix} r_{yx} \\ r_{yz} \end{bmatrix}$$

$$\begin{bmatrix} \rho_{yx} \\ \rho_{yz} \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} 1 & 0.581 \\ 0.581 & 1 \end{bmatrix}^{-1} \begin{bmatrix} 0.703 \\ 0.680 \end{bmatrix}$$

Sehingga diperoleh nilai koefisien jalur

$$\begin{bmatrix} \rho_{yx1} \\ \rho_{yx2} \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} -0.465 \\ 0.409 \end{bmatrix}$$

Perhitungan Koefisien Determinasi  $R^2_{y(xz)}$

$$R^2_{y(xz)} = [\rho_{yx} \quad \rho_{yz}] \begin{bmatrix} r_{yx} \\ r_{yz} \end{bmatrix}$$

$$R^2_{y(xz)} = [-0.465 \quad 0.409] \begin{bmatrix} 0.703 \\ 0.680 \end{bmatrix}$$

$$R^2_{y(x_1x_2)} = 0.606$$

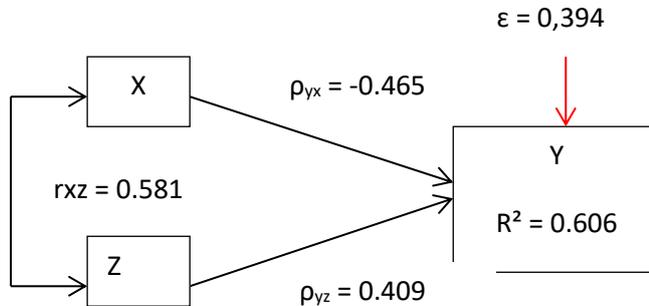
Pengaruh variabel lain yang tidak dimasukkan kedalam model ( $\rho_{Y\epsilon}$ )

Perhitungan  $P_{Y\epsilon}$

$$\rho_{Y\epsilon} = 1 - R^2_{y(xz)}$$

$$\rho_{Y\epsilon} = 1 - 0.606 = 0,394$$

Jika digambarkan, nilai koefisien korelasi antar variabel bebas, koefisien jalur dan pengaruh variabel lain yang sudah diperoleh tersebut dapat disajikan sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Struktur Jalur Secara Keseluruhan

Sehingga didapat persamaan:

$$Y = -0,465X + 0,409Z + \epsilon, R^2 = 0,606$$

Dimana :

X = beban kerja

Z = kesehatan mental

$\rho_{yx}$  = koefisien jalur beban kerja kepada produktivitas

$\rho_{yz}$  = koefisien jalur kesehatan mental kepada produktivitas

$\rho_{y\epsilon}$  = koefisien jalur epsilon kepada produktivitas

Melalui diagram jalur tersebut selanjutnya dihitung besar pengaruh dari masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Perhitungan pengaruh beban kerja terhadap produktivitas

$$\begin{aligned} \text{Pengaruh langsung} &= (\rho_{yx})^2 \\ &= (-0,465)^2 \end{aligned}$$

$$= 0,216 \text{ atau } 21,6\%$$

$$\text{Pengaruh melalui hubungan korelasi dengan Z} = (\rho_{yx}) (rxz) (\rho_{yz})$$

$$\begin{aligned} &= (-0,465) (0,581) (-0,409) \\ &= -0,110 \text{ atau } -11\% \end{aligned}$$

$$\text{Pengaruh X ke Y secara total} = 0,216 + -0,110$$

$$= \mathbf{0,106 (10,6\%)}$$

Artinya beban kerja (X) secara parsial berpengaruh terhadap produktivitas sebesar 10,6%.

2. Perhitungan pengaruh kesehatan mental terhadap produktivitas

$$\begin{aligned} \text{Pengaruh langsung} &= (\rho_{yz})^2 \\ &= (-0,409)^2 \\ &= 0,167 \text{ atau } 16,7\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Pengaruh melalui hubungan korelasi dengan X} &= (\rho_{yx}) (r_{xz}) (\rho_{yz}) \\ &= (-0,465) (0,581) (-0,409) \\ &= -0,110 \text{ atau } -11\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Pengaruh Z ke Y secara total} &= 0,167 + -0,11 \\ &= \mathbf{0,057 (5,57\%)} \end{aligned}$$

Artinya kesehatan mental (Z) secara parsial berpengaruh terhadap produktivitas sebesar 5,57%.

**Tabel 2.** Nilai Besaran Pengaruh Variabel Beban kerja dan Kesehatan mental Terhadap Produktivitas

Model	Koefisien Jalur	Pengaruh Langsung	Pengaruh Tidak Langsung		Total Pengaruh (%)
			X	Z	
X terhadap Y	-0,465	21,6%	-	-11%	32,6%
Z terhadap Y	-0,409	16,7%	-11%	-	27,7%
<b>Total Pengaruh</b>					<b>60,3%</b>

Sumber: Data diolah Peneliti, 2024

**D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menjelaskan bahwa beban kerja Dosen Universitas Islam Bandung dinilai cukup, dimana terlihat bahwa beberapa diantaranya dosen lelah ketika membuat modul lebih dari 2 mata kuliah serta menganggap merasa kerepotan saat akan menyiapkan updating kuliah diluar jam kerja, selain itu serta sebagian dosen terbebani dengan penelitian yang dilakukan lebih dari dua judul di dalam satu semester.
2. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kesehatan mental Dosen Universitas Islam Bandung dinilai cukup, beberapa dosen menganggap sudah mampu menghargai pendapat orang lain, mampu menerima ide baru dan memiliki tujuan hidup yang realistis.
3. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kesehatan mental Dosen Universitas Islam Bandung dinilai cukup, dosen dinilai sudah mampu ikut serta dalam pelaksanaan seminar bagi mahasiswa, selain itu mereka mampu menguasai praktikum yang menjadikan contoh bagi mahasiswa dan mampu memberikan materi perkuliahan yang berkualitas bagi mahasiswa.
4. Hasil penelitian menjelaskan bahwa variabel beban kerja berpengaruh negatif terhadap produktivitas, sedangkan variabel kesehatan mental berpengaruh positif terhadap produktivitas.

**Acknowledge**

Dalam menyelesaikan Penelitian ini, atas kesempatan yang ada penulis ingin memberikan ucapan terimakasih terhadap pihak – pihak yang sudah memberi dukungan dan bantuan untuk mendorong dan mendukung penulis untuk mengumpulkan data dan mencari informasi dalam penyelesaian sehingga dapat terlaksanakan penelitian ini. Penulis menyampaikan rasa syukur dan terimakasih teruntuk dosen pembimbing Ibu Dr.Sri Suwarsi,SE.M.Si.,CGA.,CHCM dan Bapak Indra Fajar Alamsyah,S.E.,M.H.,P.hD yang telah meluangkan waktu serta memberikan arahan, nasihat dan motivasi kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selain itu, penulis ingin berterima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah menjadi support system hingga dapat menyelesaikan penelitian ini

### Daftar Pustaka

- [1] Asyari, 2022. Belenggu Produktivitas Dosen, kompas.id diakses 2023
- [2] Daffa dan Suwarsi, 2023. Pengaruh Lingkungan Kerja dan Beban Kerja terhadap Turnover Intention Karyawan Generasi Z
- [3] Heriady, 2023. Pengaruh Beban Kerja Berlebih Dan Konflik Kerja Terhadap Kesehatan Mental Karyawan
- [4] Hutabarat, Julianus 2017 Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi. Media Nusa Creative, Malang.
- [5] Meinita, 2011. Beban Kerja Dosen UTS Overload, okezon.com diakses 2023
- [6] Pertiwi, 2017. Hubungan Antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas
- [7] Putri, 2015. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)
- [8] Setyaningsih, 2023. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Performa Kinerja
- [9] Sind dan Suwarsi, 2022. Pengaruh Work Life Balance dan Lingkungan Kerja terhadap Kepuasan Kerja UU 12 tahun 2012
- [10] Zulkifli, 2016. Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja dan Kompensasi terhadap Kinerja Dosen Universitas Jabal Ghafur
- [11] Anggraeni, Y. W., Nurfadilah, Agustina, S. V., Komalasari, S., & Musfichin. (2023). Persepsi Beban Kerja Pegawai Personalia Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 139–143. <https://doi.org/10.29313/jrmb.v3i2.2927>
- [12] Setiadi, A. D., Yunita, A., & 2□, M. (2023). Faktor Penentu Tingkat Kemiskinan di Kabupaten Belitung dalam Jangka Pendek dan Jangka Panjang. 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.29313/iconomics.v1i1.xxx>
- [13] Zahra Aprilia Suparman, Suparman, & Aditia Wirayudha. (2023). Pengaruh Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja dengan Work Life Balance sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 122–130. <https://doi.org/10.29313/jrmb.v3i2.2907>