

ABSTRAK

Telaumbanua, Ifoni Eksaudia. (2025). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Tingkat Stres Karyawan di Museum Pusaka Nias. Skripsi. Universitas Nias. Pembimbing: Fatosola Hulu, S.E.,M.M

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap tingkat stres karyawan di Museum Pusaka Nias. Latar belakang penelitian ini berawal dari adanya fenomena meningkatnya keluhan karyawan terkait tekanan kerja, kelelahan fisik, gangguan kesehatan, serta gejala stres psikologis yang muncul akibat beban kerja yang tinggi dan tidak seimbang. Beban kerja yang berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun emosional, diduga menjadi faktor utama penyebab stres kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan Museum Pusaka Nias sebanyak 40 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert, dan dianalisis dengan regresi linear sederhana menggunakan bantuan SPSS versi 26. Hasil pengujian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres. Nilai signifikansi uji t sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai thitung sebesar 15,890 $>$ ttabel 0,304 menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima, semakin tinggi pula tingkat stres karyawan. Hasil perhitungan koefisien determinasi (Adjusted R^2) sebesar 86,5% menunjukkan bahwa beban kerja memberikan kontribusi sebesar 86,5% terhadap stres kerja, sedangkan sisanya 13,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Penelitian ini merekomendasikan agar manajemen Museum Pusaka Nias melakukan evaluasi terhadap distribusi tugas serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih seimbang dan suportif guna menurunkan tingkat stres karyawan.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Telaumbanua, Ifoni Eksaudia. (2025). *The Influence of Workload on Employee Stress Levels at the Nias Heritage Museum*. Undergraduate Thesis. Nias University. Advisor: Fatolosa Hulu, S.E., M.M.

This study was conducted to determine the effect of workload on employee stress levels at the Nias Heritage Museum. The background of this research stems from the increasing complaints among employees regarding work pressure, physical fatigue, health issues, and psychological stress symptoms caused by high and unbalanced workloads. Excessive workload—whether physical, mental, or emotional—is suspected to be the main factor contributing to work-related stress. This research employed a quantitative method with a descriptive approach. The population consisted of all 40 employees at the Nias Heritage Museum. Data were collected using questionnaires with a Likert scale and analyzed using simple linear regression with the help of SPSS version 26. The results showed that workload had a positive and significant effect on stress levels. The t-test results revealed a significance value of 0.000 (< 0.05) and a t-value of 15.890 $>$ t-table value of 0.304, indicating that the higher the workload, the higher the employee stress level. The adjusted R^2 value of 86.5% indicates that workload contributes 86.5% to work stress, while the remaining 13.5% is influenced by other factors not examined in this study. This study recommends that the management of the Nias Heritage Museum evaluate task distribution and create a more balanced and supportive work environment to reduce employee stress levels.

Keywords: *Workload, Work Stress, Mental Health*