

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Objek Penelitian

4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Museum Pusaka Nias dikelola oleh Yayasan Pusaka Nias yang bersifat sosial dan nirlaba. Kegiatan utamanya berfokus pada pelestarian budaya Nias. Yayasan Pusaka Nias didirikan oleh Pastor Johannes Hammerle yang telah bekerja di Nias sejak tahun 1971. Selama bekerja di daerah terpencil di Nias, ia menjadi sangat tertarik pada bahasa, budaya dan sejarah Nias. Dia juga menyadari bahwa karena kemiskinan dan kurangnya pendidikan, budaya yang unik ini akan menghilang sangat cepat. Dia mulai mengumpulkan artefak sejarah dan budaya untuk dilestarikan demi masa depan. Cita-citanya adalah untuk melestarikan benda-benda ini bagi masyarakat Nias agar artefak penting ini terhindar dari kehancuran atau keluar dari pulau Nias. Setelah 20 tahun mengumpulkan dan meneliti benda-benda budaya Nias, maka Yayasan Pusaka Nias (*Nias Heritage Foundation-YPN*) didirikan pada tahun 1991. Lembaga ini didirikan sebagai wujud keprihatinan terhadap kepunahan budaya Nias dan pentingnya mempertahankan nilai-nilai luhur budaya Nias sebagai identitas Suku Bangsa Nias. Misi utama dari yayasan ini adalah untuk mengelola sebuah museum sebagai pusat pelestarian budaya Nias, baik yang berwujud dan yang tidak berwujud. Sejak diresmikan, yayasan telah memperluas kegiatannya, yang juga mencakup pendidikan, penelitian, kesadaran lingkungan hidup dan pariwisata berkelanjutan. Hari ini kompleks Museum telah menjadi salah satu atraksi wisata yang paling penting dengan taman rekreasi yang indah, sangat populer dengan masyarakat lokal dan wisatawan yang berkunjung.

Selain dari mengelola kompleks museum, yayasan terlibat dalam banyak proyek penjangkauan yang berkaitan dengan pendidikan budaya, lingkungan hidup dan penelitian. Setelah bencana gempa bumi 2005, yayasan membawa perhatian internasional kepada warisan budaya Nias yang

terancam. Akibatnya, yayasan sudah bekerja sama dengan banyak organisasi internasional untuk memfasilitasi rehabilitasi ratusan rumah adat dan situs budaya di seluruh pulau. Pada tahun 2014 Pastor Johannes Hammerle diakui secara nasional dengan penghargaan untuk "Pelestari Cagar Budaya dan Museum Terbaik" dari Kementerian Pendidikan dan Budaya Indonesia untuk tahun 2014.

Museum ini dijadikan basis untuk kegiatan pelestarian budaya Nias mulai dari pengumpulan berbagai artefak budaya Nias, hingga pada pameran artefak, penelitian, penerbitan buku budaya Nias, pengelolaan perpustakaan, penyelenggaraan pendidikan dan pelatihan budaya, pendokumentasian visual dan audiovisual, pembudidayaan taman berkhasiat obat, konservasi flora dan fauna Nias, mengelola taman rekreasi kultural, mendampingi masyarakat desa adat untuk merehabilitasi rumah-rumah adat dan situs megalit di kepulauan Nias, merevitalisasi seni tari dan musik tradisional, mengadakan pertunjukkan tari dan musik melalui sanggar dan menata dan mempromosikan potensi destinasi pariwisata di Kepulauan Nias.

Museum Pusaka Nias adalah museum swasta, karena itu tidak mendapat dana secara rutin dari pemerintah. Awalnya, yayasan mengandalkan jaringan mitra dengan berbagai organisasi dan perorangan untuk mendanai program dan kegiatannya. Sekarang, Museum memperoleh dana dari donasi untuk masuk museum, dari *guesthouse*, sewa ruangan pertemuan dan penjualan di kafé. Museum ini berusaha untuk menjadi semakin mandiri melalui kegiatan-kegiatan ini, tapi akan terus bergantung pada hibah dan sumbangan untuk mendanai program publik di desa-desa.

Adapun Visi dan Misi dari Museum Pusaka Nias yaitu :

Visi: Menanamkan rasa cinta terhadap kebudayaan suku Nias dan mendorong masyarakat untuk mengenal, menghayati dan mengembangkan nilai-nilai budayanya yang konstruktif menjadi media pendidikan.

Misi:

1. Mengembangkan dan mengelola museum yang diberi nama 'MUSEUM PUSAKA NIAS' (Nias Heritage Museum) sebagai pusat segala perwujudan visinya.
2. Memfasilitasi masyarakat untuk mempertahankan dan mengembangkan pengetahuan, kearifan dan nilai-nilai budaya Nias yang masih ada, menjadikannya sebagai sumber pendidikan tentang manusia yang beradab dan memiliki identitas tersendiri.
3. Meneliti, menggali, mendokumentasikan, memamerkan dan mempublikasikan baik budaya material maupun immaterial sebagai sumber pengetahuan dan media refleksi.
4. Menumbuhkan kesadaran dan keingintahuan masyarakat akan tingginya nilai yang terkandung dalam budaya Nias.

4.2. Analisa Hasil Pembahasan**4.2.1. Verifikasi Data**

Verifikasi data merupakan langkah untuk memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan benar dan dapat dipercaya. Proses ini dilakukan dengan cara meninjau kembali data agar tidak terdapat kesalahan, kekeliruan, atau ketidaksesuaian dengan kondisi yang sebenarnya. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari 40 responden, sehingga verifikasi dilakukan untuk memeriksa apakah seluruh data yang diberikan oleh ke-40 responden tersebut telah terisi dengan benar. Melalui verifikasi, peneliti dapat menjamin bahwa data yang akan dianalisis sudah benar dan layak digunakan dalam penelitian.

4.2.2. Identitas Responden

Identitas responden dalam penelitian ini adalah para karyawan yang bekerja di Museum Pusaka Nias dan telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner secara online melalui Google Form. Para responden terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan berbagai rentang usia, latar belakang

pendidikan, serta status kepegawaian (tetap atau kontrak). Selain itu, data juga mencakup informasi mengenai lama bekerja dan posisi/jabatan di dalam museum. Informasi ini digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan sebagai dasar dalam melakukan analisis lebih lanjut terhadap hubungan antara beban kerja dan tingkat stres yang mereka alami.

4.2.2.1. Identitas Responden Berdasarkan Usia

Faktor usia menjadi komponen penting dalam data demografi karena bisa memengaruhi pandangan responden terhadap pertanyaan, pengalaman profesional, tingkat tekanan, maupun volume pekerjaan. Identitas responden berdasarkan usia mengacu pada informasi tentang kelompok umur dari individu yang menjadi partisipan dalam suatu penelitian atau survei. Usia merupakan salah satu data demografis penting karena dapat memengaruhi cara seseorang merespons pertanyaan, pengalaman kerja, tingkat stres, atau beban kerja, tergantung pada topik penelitian.

Hasil dari penyebaran kuesioner menghasilkan data mengenai usia responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Berikut adalah rincian statistik responden berdasarkan kelompok usia:

Tabel 4.1.
Identitas Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
21-30 Tahun	14	35%
31-40 Tahun	9	22.5%
41-50 Tahun	12	30%
51-60 Tahun	5	12.5%
Total	40	100%

Sumber: Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 4.1 sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–30 tahun (35%), diikuti oleh usia 41–50 tahun (30%), 31–40 tahun (22.5%), dan 51–60 tahun (12.5%). Hal ini menunjukkan bahwa

responden didominasi oleh individu usia produktif yang relevan untuk menilai beban kerja dan tingkat stres dalam penelitian ini.

4.2.2.2. Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penyebaran angket (kuesioner), diperoleh data mengenai responden yang memberikan jawaban berdasarkan jenis kelamin. Data berikut menyajikan informasi statistik responden berdasarkan kategori jenis kelamin.

Tabel 4.2
Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	24	60%
2.	Perempuan	16	40%
Total		40	100%

Sumber: Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 4.2, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 24 orang atau 60%. Sementara itu, responden perempuan berjumlah 16 orang atau 40%. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden dalam penelitian lebih didominasi oleh laki-laki.

4.2.2.3. Identitas Responden Berdasarkan Jabatan

Hasil dari penyebaran kuesioner menghasilkan data mengenai jabatan para responden yang terlibat dalam penelitian ini. Berikut merupakan distribusi statistik responden berdasarkan jabatan.

Tabel 4.3
Identitas Responden Berdasarkan Jabatan

No.	Jabatan	Jumlah	Presentase
1.	Staf/Penanggung Jawab	11	27.5%
2.	Karyawan	29	72.5%
Total		40	100%

Sumber: Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 4.3, mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari kelompok karyawan, yaitu sebanyak 29 orang atau 72.5% dari total responden. Sementara itu, sebanyak 11 responden atau 27.5% menduduki posisi sebagai staf atau penanggung jawab. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar data diperoleh dari responden yang berada pada level pelaksana, sehingga relevan untuk menggambarkan persepsi langsung terhadap beban kerja dan stres di lingkungan kerja.

4.2.3. Tabulasi Data

4.2.3.1. Hasil Data Responden Terhadap Variabel X (Beban Kerja)

Berdasarkan hasil pengisian angket yang telah dibagikan kepada para responden, kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel Beban Kerja terdiri atas 16 soal pertanyaan. Setiap pertanyaan disertai dengan lima alternatif jawaban yang memiliki bobot nilai tertentu. Skor diberikan sesuai dengan jawaban yang dipilih oleh responden. Jumlah skor pada variabel Beban Kerja diperoleh dari penjumlahan keseluruhan nilai dari 16 pertanyaan yang telah dijawab oleh masing-masing responden, sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil Total Skor Angket Pada Variabel X

No responden	Variabel X																
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	jumlah
R1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	46
R2	5	2	4	4	5	1	4	4	5	2	4	3	3	3	3	4	56
R3	2	1	5	5	1	1	4	4	2	1	5	3	3	2	3	2	44
R4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	53
R5	1	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	4	3	36
R6	5	3	4	4	4	4	5	4	5	3	4	5	4	3	3	2	62
R7	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	43
R8	3	1	4	4	4	4	4	4	3	1	4	1	5	5	4	2	53
R9	4	2	4	5	4	4	4	4	4	2	4	5	2	2	5	4	59
R10	4	2	3	4	5	4	4	4	4	2	3	3	2	1	1	1	47
R11	5	4	2	3	4	3	4	4	5	4	2	4	4	2	3	3	56
R12	5	3	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	1	2	4	4	61
R13	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	1	54

R14	3	3	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	58
R15	3	2	5	4	5	4	4	4	3	2	5	3	1	2	4	2	53
R16	4	3	5	3	5	3	4	4	4	3	5	4	4	3	1	3	58
R17	2	1	3	3	4	5	4	3	2	1	3	2	2	2	4	2	43
R18	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	5	4	3	64
R19	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	1	2	1	2	2	34
R20	3	2	4	4	4	4	5	4	3	2	4	5	3	2	4	4	57
R21	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	5	3	3	3	3	55
R22	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	69
R23	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	66
R24	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	65
R25	2	2	5	4	5	4	4	3	2	2	5	3	2	3	2	3	51
R26	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	63
R27	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	61
R28	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	62
R29	4	5	5	3	5	3	4	4	4	5	5	3	4	3	4	3	64
R30	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	61
R31	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	61
R32	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	62
R33	4	5	4	3	1	3	5	3	4	5	4	4	5	4	4	4	62
R34	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	5	3	4	3	58
R35	4	4	4	2	3	2	5	4	4	4	4	3	4	5	4	3	59
R36	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
R37	3	3	3	4	5	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	50
R38	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	67
R39	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
R40	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	4	5	5	4	4	4	65

Sumber:Olahan Peneliti (2025)

4.2.3.2. Hasil Data Responden Terhadap Variabel Y (Stres Karyawan)

Berdasarkan hasil angket yang telah dibagikan kepada para responden, angket tersebut terdiri dari lima pilihan jawaban, di mana setiap pilihan memiliki bobot skor tertentu. Jumlah pertanyaan pada angket untuk variabel Y (stres karyawan) sebanyak 20 soal. Setiap responden memberikan jawaban yang kemudian diubah ke dalam bentuk skor sesuai dengan bobot masing-masing jawaban.

Tabel 4.5
Hasil Total Skor Angket Pada Variabel Y

No Responden	Variabel Y																				
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Jlh
R1	4	3	4	5	3	3	3	2	3	4	3	1	3	2	4	3	2	3	3	4	62
R2	3	3	3	5	2	4	3	2	3	3	3	5	2	4	3	5	2	4	3	3	65
R3	3	2	3	2	1	5	3	1	3	3	2	2	1	5	3	2	1	5	3	3	53
R4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	67
R5	2	1	4	1	3	2	2	3	2	2	1	1	3	2	4	1	3	2	2	2	43
R6	4	3	3	5	3	4	5	3	5	4	3	5	3	4	3	5	3	4	5	4	78
R7	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	53
R8	5	5	4	3	1	4	1	1	1	5	5	3	1	4	4	3	1	4	1	5	61
R9	2	2	5	4	2	4	5	2	5	2	2	4	2	4	5	4	2	4	5	2	67
R10	2	1	1	4	2	3	3	2	3	2	1	4	2	3	1	4	2	3	3	2	48
R11	4	2	3	5	4	2	4	4	4	4	2	5	4	2	3	5	4	2	4	4	71
R12	1	2	4	5	3	4	4	3	4	1	2	5	3	4	4	5	3	4	4	1	66
R13	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	4	4	2	4	3	4	2	4	3	3	64
R14	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	66
R15	1	2	4	3	2	5	3	2	3	1	2	3	2	5	4	3	2	5	3	1	56
R16	4	3	1	4	3	5	4	3	4	4	3	4	3	5	1	4	3	5	4	4	71
R17	2	2	4	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	3	4	2	1	3	2	2	43
R18	3	5	4	4	5	4	3	5	3	3	5	4	5	4	4	4	5	4	3	3	80
R19	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	35
R20	3	2	4	3	2	4	5	2	5	3	2	3	2	4	4	3	2	4	5	3	65
R21	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	66
R22	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	84
R23	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	83
R24	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	85
R25	2	3	2	2	2	5	3	2	3	2	3	2	2	5	2	2	2	5	3	2	54
R26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
R27	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	83
R28	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	83
R29	4	3	4	4	5	5	3	5	3	4	3	4	5	5	4	4	5	5	3	4	82
R30	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	86
R31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
R32	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	83
R33	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	87
R34	5	3	4	4	4	4	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	78

R35	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	79
R36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
R37	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	55
R38	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	85
R39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
R40	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	86

Sumber: Olahan Peneliti (2025)

4.2.4. Uji Asumsi Instrumen

4.2.4.1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2019: 267), uji validitas merupakan persamaan data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung yang terjadi pada subjek penelitian. Uji validitas ini dilakukan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner yang diperoleh oleh peneliti dari responden, uji validitas yang akan digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan bantuan SPSS. SPSS merupakan salah satu aplikasi untuk menganalisis data statistik. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, dan melibatkan 100 responden di luar sampel penelitian.

Dalam rangka mengukur validitas, nilai Korelasi Item-Total Korelasi dibandingkan dengan nilai r_{tabel} yang sebesar 0,304. Nilai perbandingan ini digunakan untuk memeriksa apakah nilai perhitungan (r_{hitung}) dari *Corrected Item- Total Corelation* lebih besar dari nilai r_{tabel} (0,304). Jika nilai r_{hitung} lebih besar dari 0,304 maka pertanyaan-pertanyaan pada angket dianggap valid. Pengujian instrumen penelitian bertujuan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari angket sebelum dilakukan pengumpulan data. Rumus untuk menghitung r_{tabel} Adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menghitung derajat kebebasan (df)

$$df = n-2$$

$$= 40-2$$

$$= 38$$

b. Untuk menghitung nilai r tabel:

Taraf signifikan (α) = 0,05 (dua sisi/two-tailed)

$$r = \frac{t}{\sqrt{t^2 + df}}$$

Ket:

- t = nilai dari distribusi t (dari t tabel)
- df = derajat kebebasan (jumlah responden-2)

Penyelesaian:

$$r = \frac{2,024}{\sqrt{(2,024)^2 + 38}}$$

$$2,024^2 = 4,096576$$

$$4,096576 + 38 = 42,096576$$

$$\sqrt{42,096576} \approx 6,4897$$

Jadi:

$$r = \frac{2,024}{6,4897} \approx 0,304$$

Hasil uji validitas variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Validitas Variabel Beban Kerja (X)

Untuk menghitung validitas variabel beban kerja, peneliti mempersiapkan hasil item angket dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6
Validitas Variabel Beban Kerja (X)

No.	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	0,698	0,304	Valid
2.	0,549	0,304	Valid
3.	0,538	0,304	Valid
4.	0,365	0,304	Valid
5.	0,335	0,304	Valid
6.	0,425	0,304	Valid
7.	0,328	0,304	Valid
8.	0,320	0,304	Valid
9.	0,698	0,304	Valid
10.	0,549	0,304	Valid
11.	0,538	0,304	Valid

12.	0,679	0,304	Valid
13.	0,441	0,304	Valid
14.	0,643	0,304	Valid
15.	0,453	0,304	Valid
16.	0,619	0,304	Valid

Sumber: Hasil output spss statistic26,2025

Berdasarkan Tabel 4.6, diketahui bahwa semua pertanyaan yang digunakan dalam kuesioner untuk variabel beban kerja dinyatakan valid, karena dari semua item pertanyaan mempunyai nilai *Pearson Correlation*(r_{hitung}) lebih besar dari r_{tabel} (0,304).

2. Uji Validitas Variabel Stres (Y)

Untuk menghitung validitas variabel stres, peneliti mempersiapkan hasil item angket dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7
Validitas Variabel Stres (Y)

No.	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	0,724	0,304	Valid
2.	0,756	0,304	Valid
3.	0,508	0,304	Valid
4.	0,682	0,304	Valid
5.	0,816	0,304	Valid
6.	0,548	0,304	Valid
7.	0,686	0,304	Valid
8.	0,818	0,304	Valid
9.	0,686	0,304	Valid
10.	0,724	0,304	Valid
11.	0,756	0,304	Valid
12.	0,692	0,304	Valid
13.	0,816	0,304	Valid
14.	0,452	0,304	Valid
15.	0,508	0,304	Valid
16.	0,724	0,304	Valid
17.	0,818	0,304	Valid
18.	0,458	0,304	Valid
19.	0,686	0,304	Valid
20.	0,724	0,304	Valid

Sumber: Hasil output spss statistic26,2025

Berdasarkan Tabel 4.7, diketahui bahwa semua pertanyaan yang digunakan dalam kuisisioner untuk variabel stres dinyatakan valid, karena

dari semua item pertanyaan mempunyai nilai *Pearson Correlation*(r_{hitung}) lebih besar dari r_{tabel} (0,304).

4.2.4.2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2019: 130), uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang dinyatakan valid, suatu variabel dikatakan reliabel atau handal apabila jawaban terhadap pertanyaan selalu konsisten. Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan, untuk melihat ketepatan atau kejelasan angket. Tinggi rendahnya reliabilitas dinyatakan dengan nilai yang disebut koefisien reliabilitas, yang berkisaran antara 0,6. Dalam penelitian ini peneliti menguji reliabilitas dengan model *cronbach's alpha*, dimana peneliti menggunakan bantuan proram SPSS version 26.

Hasil pengujian reliabilitas instrumen termuat dalam Tabel 4.8 sebagai berikut:

1. Hasil Uji Reliabilitas Variabel X

Tabel 4.8
Uji Reliabilitas Variabel (X)
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x01	52.8250	57.738	.714	.818
x02	53.3250	56.328	.649	.820
x03	52.6750	62.174	.494	.831
x04	52.8000	65.908	.182	.845
x05	52.8500	64.746	.165	.850

x06	53.1750	64.558	.236	.844
x07	52.7000	66.164	.217	.842
x08	52.8250	67.071	.116	.847
x09	52.8250	57.738	.714	.818
x10	53.3250	56.328	.649	.820
x11	52.6750	62.174	.494	.831
x12	52.9500	57.741	.604	.823
x13	53.0000	60.513	.425	.835
x14	53.3500	57.618	.602	.823
x15	52.9250	62.738	.372	.837
x16	53.2750	59.230	.580	.825

Sumber: diolah dari data primer melalui spss satatistic26, 2025

Hasil pengujian reliabilitas terhadap instrumen menghasilkan angka *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,6 yaitu sebesar 0,841 untuk variabel beban kerja reliabilitas angket pada variabel ini dinyatakan reliabel jika memberikan nilai *Cornbach alpha* > 0,6. Dengan merujuk pada informasi di atas, dapat dinyatakan bahwa pertanyaan dalam angket penelitian ini memiliki reliabilitas yang cukup dan layak digunakan dalam konteks penelitian ini.

2. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y

Tabel 4.9
Uji Reliabilitas Variabel (Y)
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y01	66.3250	176.430	.683	.936
y02	66.6750	175.199	.719	.936
y03	66.2500	185.269	.458	.940
y04	66.1000	179.836	.643	.937
y05	66.6250	172.548	.786	.934
y06	66.0000	187.897	.412	.940

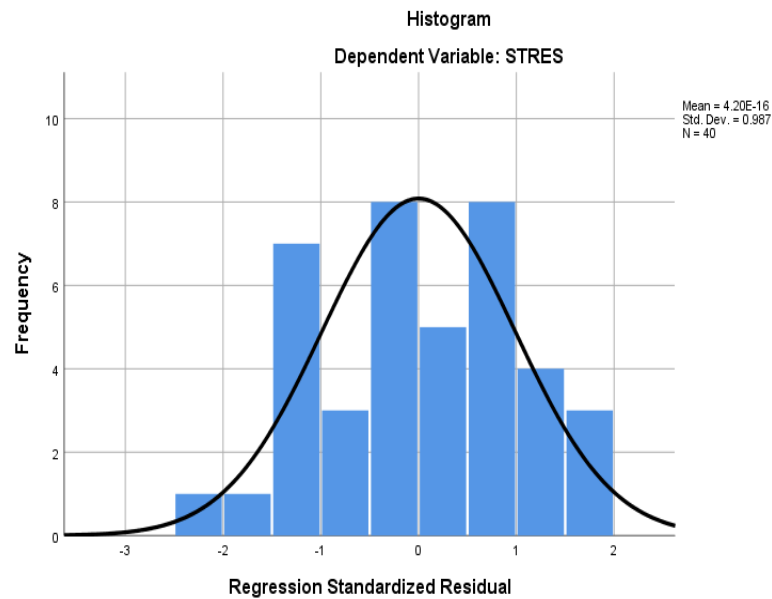
y07	66.2750	177.589	.642	.937
y08	66.6500	172.182	.788	.934
y09	66.2750	177.589	.642	.937
y10	66.3250	176.430	.683	.936
y11	66.6750	175.199	.719	.936
y12	66.2000	178.369	.651	.937
y13	66.6250	172.548	.786	.934
y14	66.0250	187.563	.403	.940
y15	66.2500	185.269	.458	.940
y16	66.1500	179.003	.690	.936
y17	66.6500	172.182	.788	.934
y18	66.0000	187.897	.412	.940
y19	66.2750	177.589	.642	.937
y20	66.3250	176.430	.683	.936

Sumber: diolah dari data primer melalui spss satatistic26, 2025

Hasil pengujian reliabilitas terhadap instrumen menghasilkan angka *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,6 yaitu sebesar 0,940 untuk stres, Reliabilitas angket pada variabel ini dinyatakan reliabel jika memberikan nilai *Cornbach alpha* > 0,6. Dengan merujuk pada informasi di atas, dapat dinyatakan bahwa pertanyaan-pertanyaan dalam angket penelitian ini memiliki reliabilitas yang cukup dan layak digunakan dalam konteks penelitian ini.

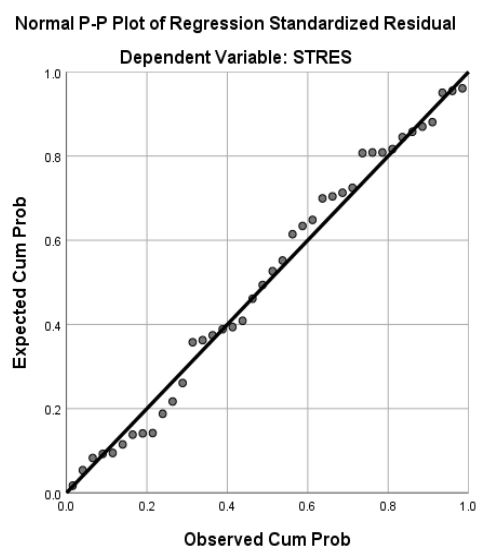
4.2.5. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi yang sesuai atau mendekati distribusi normal. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan analisis melalui metode grafik serta menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan memperhatikan nilai Kolmogorov-Smirnov Z dan nilai signifikansi Asymp. Sig yang dihasilkan, berdasarkan aturan pengambilan keputusan, data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$ (tingkat kesalahan 5%).



Gambar 4.1
Histogram Uji Normalitas

Berdasarkan visualisasi histogram dan kurva normal di atas, dapat disimpulkan bahwa data residu (*Regression Standardized Residual*) pada gambar tersebut terdistribusi secara normal. Berikut juga ditampilkan grafik plot hasil uji normalitas.



Gambar 4.2
Grafik Plot Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan grafik Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual pada gambar, dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal. Grafik P-P Plot adalah alat sederhana untuk menguji normalitas data residu dalam analisis regresi. Grafik ini menunjukkan garis lurus diagonal yang mewakili distribusi normal ideal.

Pengujian normalitas residual berikutnya dengan menggunakan uji statistik dengan menggunakan kolmogorov-smirnov test, dengan melihat nilai kolmogorov dan Asymp.Sig nya.

Tabel 4.10
Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.09043912
Most Extreme Differences	Absolute	.086
	Positive	.086
	Negative	-.085
Test Statistic		.086
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Hasil output SPSS 26, 2025

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov terhadap residual yang tidak terstandarisasi menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai tersebut melebihi batas signifikansi 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa data residual dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi, sehingga penerapan analisis regresi berganda sebagai teknik analisis statistik parametrik dapat dilakukan secara sah secara statistik.

4.2.6. Uji Regresi Linear Sederhana

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa analisis regresi linear berganda merupakan regresi yang memiliki satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen. Linear sederhana mempelajari hubungan antara dua variabel, satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Metode analisis regresi linier sederhana digunakan untuk ada tidaknya pengaruh beban kerja (X), terhadap stres (Y).

Tabel 4.11
Uji Regresi Linear Sederhana
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	19.311	5.681		-3.399	.002
beban kerja	1.578	.100	.932	15.855	.000

a. Dependent Variable: stres

Sumber: diolah dari data primer melalui spss satatistic26, 2025

Berdasarkan hasil output SPSS diatas, maka dapat dirumuskan model persamaan regresinya sebagai berikut:

Rumus:

$$Y = a + bx$$

$$Y = 19.311 + 1.578x \rightarrow \text{bernilai positif}$$

Karena nilai koefisien regresi bernilai positif, maka dapat diartikan bahwa setiap kenaikan 1% pada variabel Beban Kerja (X) akan menyebabkan peningkatan pada variabel Stres Karyawan (Y) sebesar 1,578. Hal ini menunjukkan bahwa Beban Kerja (X) memiliki **pengaruh positif** terhadap Stres Karyawan (Y).

4.2.5. Koefisien Korelasi

Untuk menguji dan membuktikan secara statistik hubungan antara beban kerja dengan stres karyawan, dilakukan uji korelasi *product moment*

dengan bantuan SPSS for window Versi 26.0. Koefisien korelasi merupakan indeks atau bilangan yang digunakan untuk mengukur keeratan (kuat, lemah, atau tidak ada) hubungan antar variabel.

Tabel 4.12
Pedoman untuk memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono (2020)

Tabel 4.13
Uji Koefien Korelasi
Correlations

		beban kerja	stres
beban kerja	Pearson Correlation	1	.932**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
stres	Pearson Correlation	.932**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

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

Sumber: diolah dari data primer melalui spss satatistic26, 2025

Berdasarkan hasil dari tabel di atas dapat kita nilai arah hubungan antara dua variabel diatas, yang mana tingkat hubungan antar dua variabel memiliki korelasi positif karena nilai intresprestasi atau pedomanannya berada di antara nilai 0,80 -1.000, dimana dapat dikatakan bahwa kedua variabel berkorelasi sangat kuat.

4.2.6. Uji Determinasi

Menurut Hamidah (2024) koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Dengan asumsi, semakin tinggi nilai maka semakin baik prediksi yang diberikan pada suatu penelitian. Pada koefisien determinasi diberikan rentang nilai yaitu antara 0 dan 1, dengan asumsi jika semakin dekat nilai dengan 1 maka semakin kuat hubungan antara dua variabel. Sebaliknya jika nilai semakin dekat dengan nilai 0 maka dapat dikatakan bahwa semakin lemah hubungan antara dua variabel tersebut.

Dalam penelitian ini menggunakan koefisien determinasi *R Square* (R^2), karena model yang digunakan merupakan regresi linear sederhana dengan hanya satu variabel independen, yaitu beban kerja (X) dan satu variabel dependen yaitu stres karyawan (Y), maka penggunaan nilai *R Square* lebih sesuai dibandingkan dengan *Adjusted R Square*. Hal ini dikarenakan tidak ada penambahan variabel independen lain dalam model tersebut.

Tabel 4.14
Uji Determinasi
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.932 ^a	.869	.865	5.157

a. Predictors: (Constant), beban kerja

Sumber: Olahan SPSS V.26

Berdasarkan tabel 4.13 di atas, didapatkan nilai *R Square* sebesar 0.869 yang artinya pengaruh variabel independen variabel Beban Kerja (X) terhadap variabel Stres 86,9%, dan sisanya yang 13,1 % dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

4.2.7. Uji Hipotesis (Uji T)

Menurut Sugiyono dalam Sahir (2022), hipotesis adalah dugaan sementara untuk mengetahui kebenaran maka perlu pengujian terhadap hipotesis yang ada, hipotesis terdiri dari hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Uji statistik T pada dasarnya memperlihatkan seberapa jauh pengaruh satu variabel penjelas secara sendiri dalam menerangkan variasi

variabel terikat. Dalam hal ini apakah variabel dimensi Beban Kerja benar-benar berpengaruh terhadap variabel Stres Karyawan. Penelitian ini dilakukan dengan melihat pada *Quick Look* dan juga membandingkan nilai statistik T dengan titik kritis menurut tabel dengan tingkat $\alpha=5\%$. Sebagai dasar pengambilan keputusan dapat digunakan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Apabila $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan tingkat signifikansi $<(0,05)$, maka variabel independen secara individual mempengaruhi variabel dependen.
- b. Apabila $T_{hitung} < T_{tabel}$ dan tingkat signifikansi $>(0,05)$, maka variabel independen secara individual tidak mempengaruhi variabel dependen.

Tabel 4.15
Uji T
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-19.311	5.681		3.399	.002
beban kerja	1.578	.100	.932	15.855	.000

a. Dependent Variable: stres

Sumber: Diolah Dari Data Primer SPSS Statisti26, 2025

Berdasarkan dengan tabel di atas, maka interprestasinya adalah:

- Diketahui nilai sign variabel X $002 < 0.05$ dan nilai t hitung $15.855 > 0,304$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan variabel Beban Kerja (X) berpengaruh terhadap variabel Stres Karyawan (Y).

4.3. Pembahasan Hasil Penelitian

4.3.1. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Tingkat Stres Karyawan

Beban Kerja adalah jumlah keseluruhan tugas atau tanggung jawab yang di berikan kepada seorang karyawan yang harus diselesaikan dalam jangka

waktu tertentu. Beban kerja dapat diukur dari segi kuantitas (jumlah tugas) serta kualitas (tingkat kesulitan atau kompleksitas tugas). Menurut Lestari (2022), beban kerja merujuk pada sejauh mana tubuh seseorang mampu menjalankan tugas yang diberikan. Oleh karena itu, beban kerja yang diterima harus selaras dengan kapasitas fisik dan kondisi psikologis pekerja agar tidak menimbulkan tekanan berlebihan.

Beban kerja dapat dipahami sebagai keseluruhan tugas atau tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh seorang pekerja dalam periode waktu tertentu. Beban ini meliputi aspek kuantitatif, yaitu jumlah pekerjaan, dan aspek kualitatif, seperti tingkat kesulitan pekerjaan, batasan waktu, serta kemampuan fisik dan mental individu. Beban kerja tidak hanya diukur dari banyaknya tugas, tetapi juga dari kesesuaian antara tuntutan pekerjaan dengan kapasitas individu, baik secara objektif meliputi jumlah dan kompleksitas tugas maupun secara subjektif, yakni bagaimana individu memandang pekerjaannya. Dengan demikian, beban kerja merupakan ukuran sejauh mana tuntutan pekerjaan menuntut kemampuan seseorang, yang perlu diatur secara seimbang agar tidak menimbulkan stres atau tekanan yang berlebihan.

Kriteria pengujian hipotesis dalam penggunaan statistik SPSS 26 adalah ketika nilai signifikansi $F < 0,05$, maka hipotesis alternatif diterima, yang menyatakan bahwa semua independen secara parsial dan signifikansi mempengaruhi variabel dependen (Ghozali, 2018).

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh butir pertanyaan dalam angket terbukti valid karena nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel (0,304). Hal ini mengindikasikan bahwa setiap pertanyaan mampu mengukur variabel yang dimaksud dengan akurat. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha untuk variabel X sebesar 0,841 dan untuk variabel Y sebesar 0,940. Kedua nilai tersebut melebihi ambang batas minimum 0,6, sehingga seluruh item dalam angket dapat dikategorikan reliabel atau memiliki konsistensi yang baik.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 19,311 + 1,578(X)$. Persamaan ini

menunjukkan bahwa variabel beban kerja (X) berpengaruh positif terhadap stres karyawan (Y). Dengan kata lain, setiap peningkatan satu satuan pada beban kerja akan menyebabkan peningkatan stres karyawan sebesar 0,1578.

Berdasarkan hasil pengujian Uji T dimana interpretasinya adalah Pengaruh variabel beban kerja (X) terhadap variabel stres (Y) diketahui nilai sign $0.002 < 0.05$ dan nilai T hitung $15.855 > 0.304$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh antara variabel beban kerja (X) terhadap stres (Y).

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu oleh Elita Rafini, Rima Rahmayanti 2025 menunjukkan bahwa beban kerja dan stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan di Klinik Pratama Medika Stania. Beban kerja yang meningkat dapat meningkatkan kinerja jika masih dalam batas wajar, sementara stres kerja yang dikelola dengan baik juga dapat memacu produktivitas. Secara simultan, kedua faktor ini berkontribusi 54,7% terhadap kinerja karyawan.

4.3.2. Besarnya Pengaruh Strategi Beban Kerja terhadap Tingkat Stres Karyawan

Berdasarkan Uji koefisien determinasi yang bertujuan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018). Uji koefisien menunjukkan bahwa didapatkan nilai R^2 (koefisien determinasi) sebesar 0.869 yang artinya pengaruh variabel independen beban kerja (X) terhadap variabel stres 86,9 %, dan sisanya yang 13,1 % dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini, seperti lingkungan kerja, gaya kepemimpinan, serta tingkat kompensasi atau kesejahteraan finansial.

Temuan ini diperkuat oleh hasil uji koefisien korelasi, di mana nilai Pearson Correlation antara beban kerja dan stres karyawan mencapai 0,932 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut berada dalam rentang 0,80 hingga 1,000, yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa

beban kerja tidak hanya memiliki pengaruh signifikan terhadap stres karyawan, tetapi juga memberikan kontribusi yang sangat kuat, yakni sebesar 86,9%.