

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa variabel beban kerja (X) berpengaruh secara positif terhadap stres karyawan (Y). Hal ini dibuktikan dengan persamaan regresi $Y = 19,311 + 1,578X$, yang berarti setiap peningkatan satu satuan beban kerja akan menyebabkan peningkatan stres karyawan sebesar 1,578 satuan. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan arah hubungan yang sejalan antara kedua variabel. Dengan demikian, semakin tinggi beban kerja yang diterima, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan oleh karyawan.
2. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,869, yang berarti beban kerja memengaruhi stres karyawan sebesar 86,9%, sedangkan sisanya yaitu 13,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, hasil uji korelasi menunjukkan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,932 dengan tingkat signifikansi 0,000, yang tergolong dalam kategori hubungan yang sangat kuat. Artinya, beban kerja tidak hanya berpengaruh secara signifikan, tetapi juga sangat kuat terhadap tingkat stres karyawan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh beban kerja terhadap tingkat stres karyawan di Museum Pusaka Nias, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Museum Pusaka Nias disarankan untuk mengelola beban kerja karyawan secara proporsional agar tidak menimbulkan tekanan berlebih yang dapat memicu stres. Evaluasi distribusi tugas perlu dilakukan secara berkala, serta menyediakan waktu istirahat yang cukup. Selain itu, museum sebaiknya memberikan pelatihan pengelolaan stres seperti manajemen waktu dan

konseling, serta menciptakan lingkungan kerja yang positif dan mendukung untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres karyawan, seperti lingkungan kerja, gaya kepemimpinan, sistem penghargaan, serta keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Penelitian yang melibatkan lebih dari satu variabel independen dan menggunakan metode atau pendekatan yang berbeda diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab stres kerja, sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat dan aplikatif.