

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Responden

Responden dalam penelitian ini adalah auditor yang masih aktif bekerja di Kantor Akuntan Publik (KAP) di Semarang. Berikut adalah rincian responden berdasarkan KAP tempat bekerja sekarang :

Tabel 4.1.
Hasil Penyebaran Kuesioner

	kuesioner yang dikirim	kuesioner yang bisa diolah
KAP Achmad, Rasyid	5	4
KAP Bayudi Watu	10	10
KAP Benny, Tony, Frans	2	2
KAP Darsono, Budi	5	3
KAP Drs Hananta Budianto	5	5
KAP Drs Idjang Soetikno	5	3
KAP Leonard, Mulia, Richard	5	5
KAP Ngurah Arya	5	5
KAP Drs Soekamto	5	4
KAP Drs Tahrir Hidayat	5	1
KAP Yulianti	5	2
Total	57	44

Sumber: data primer yang diolah (2011)

Tampak bahwa dari 57 kuesioner yang dikirim, yang dikembalikan dan dapat dipergunakan sebagai sumber data penelitian adalah sebanyak 44 kuesioner. Dengan demikian tingkat pengembalian kuesioner (*response rate*) adalah sebesar 77,19%.

Adapun profil dari responden yang kembali tersaji dalam sata demografi responden yang tersaji dalam tabel 4.2. dari data yang diolah lebih lanjut 43,2% merupakan pria dan 56,8% lainnya merupakan auditor wanita. Sekitar 38,6% responden berusia antara 20 tahun sampai 24 tahun sedangkan 61,4% responden berusia 25 tahun sampai 30 tahun. Sebagian besar responden berpendidikan sarjana strata satu (S1), yaitu sebanyak 39 responden (88,6%) dan selebihnya yang lulus Diploma 3 ada 5 responden (11,4%).

Tabel 4.2
Demografi Responden

Keterangan	Kriteria	Jumlah	Persentase
Gender	Pria	19	43.2%
	Wanita	25	56.8%
Usia	20 - 24	17	38.6%
	25 - 30	27	61.4%
Pendidikan	Diploma	5	11.4%
	S1	39	88.6%
Jabatan	Auditor Junior	34	77.3%
	Auditor Senior	10	22.7%
Lama Bekerja	0 - 2 tahun	24	54.5%
	2 - 4 tahun	20	45.5%

Sumber : Lampiran 1

Dari keseluruhan auditor, sebagian besar responden masih menjabat sebagai auditor junior yaitu sebanyak 34 responden (77,3%) dan sisanya 10 responden

(22,7%) menjabat sebagai auditor senior. Mereka telah bekerja pada KAP yang bersangkutan rata-rata 0 sampai 1 tahun yaitu sebanyak 16 responden (36,4%), yang bekerja antara 1 sampai 2 tahun sebanyak 16 orang, yang bekerja 2 sampai 3 tahun sebanyak 8 orang dan yang sudah bekerja diatas 4 tahun hanya satu orang.

4.2. Deskripsi Variabel

Untuk melihat deskripsi jawaban responden, berikut adalah analisis statistik deskriptif terhadap jawaban yang diberikan responden penelitian :

Tabel 4.3
Deskriptif Variabel

Variabel	N valid	Range teoritis	Range empiric	Mean	Kategori
Gaya hidup sehat	10	10-50	23-48	36,57	Sedang
<i>Stress kerja</i>	17	17-85	17-70	47,30	Sedang
<i>Turnover Intentions</i>	6	6-30	12-27	18,86	Sedang

Sumber : Lampiran 2

Variabel gaya hidup sehat diukur dengan 5 indikator valid yang diukur dengan skala 1 sampai dengan 5 sehingga mempunyai kisaran teoretis antara 10

sampai dengan 50 dan nilai tengah 30. Dengan menggunakan tiga kriteria maka dapat dibuat sebuah range sebagai berikut :

10 – 23,33 = gaya hidup sehat rendah

23,34 – 36,67 = gaya hidup sehat sedang

36,68 - 50 = gaya hidup sehat tinggi

Dengan menggunakan *range* seperti di atas, maka gaya hidup sehat yang mempunyai rata-rata empiris sebesar 36,57 masuk pada kriteria sedang dan dekat dengan nilai batas atas sedang yaitu sebesar 36,67 sehingga dapat dikatakan bahwa gaya hidup sehat yang diterapkan oleh para auditor di KAP yang menjadi responden penelitian adalah sedang cenderung tinggi,

Variabel *stress* kerja diukur dengan 5 indikator valid yang diukur dengan skala 1 sampai dengan 5 sehingga mempunyai kisaran teoretis antara 17 sampai dengan 85 dan nilai tengah 51. Dengan menggunakan tiga kriteria maka dapat dibuat sebuah range sebagai berikut :

17 – 39,66 = *stress* kerja rendah

39,67 – 62,33 = *stress* kerja sedang

62,34 - 85 = *stress* kerja tinggi

Dengan menggunakan *range* seperti di atas, maka *stress* kerja yang mempunyai rata-rata empiris sebesar 47,30 masuk pada kriteria sedang dan mendekati rata-rata teoritis yaitu sebesar 51 sehingga dapat dikatakan bahwa

stress kerja yang dialami oleh para auditor di KAP yang menjadi responden penelitian adalah sedang,

Variabel *turnover intentions* (keinginan berpindah pekerjaan) diukur dengan 5 indikator valid yang diukur dengan skala 1 sampai dengan 5 sehingga mempunyai kisaran teoretis antara 6 sampai dengan 30 dan nilai tengah 18. Dengan menggunakan tiga kriteria maka dapat dibuat sebuah range sebagai berikut :

- 6 – 13,99 = *turnover intentions* rendah
- 14 – 21,99 = *turnover intentions* sedang
- 22 - 30 = *turnover intentions* tinggi

Dengan menggunakan *range* seperti di atas, maka *turnover intentions* yang mempunyai rata-rata empiris sebesar 18,86 masuk pada kriteria sedang dan mendekati rata-rata teoritis yaitu sebesar 18 sehingga dapat dikatakan bahwa *stress* kerja yang dialami oleh para auditor di KAP yang menjadi responden penelitian adalah sedang,

4.3. Uji Alat Pengumpulan Data

4.3.1 Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk menguji ketepatan indikator dalam mengukur variabel penelitian. Pengujian validitas dilakukan menggunakan korelasi

Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS 17.0 For Windows,
dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil Uji Validitas

Indikator		Corrected Item- Total Correlation	r tabel	Keterangan validitas
Gaya Hidup Sehat	GHS1	0,732	0,297	Valid
	GHS2	0,661	0,297	Valid
	GHS3	0,587	0,297	Valid
	GHS4	0,832	0,297	Valid
	GHS5	0,732	0,297	Valid
	GHS6	0,791	0,297	Valid
	GHS7	0,497	0,297	Valid
	GHS8	0,637	0,297	Valid
	GHS9	0,581	0,297	Valid
	GHS10	0,566	0,297	Valid
Stress Kerja	SK1	0,768	0,297	Valid
	SK2	0,673	0,297	Valid
	SK3	0,704	0,297	Valid
	SK4	0,686	0,297	Valid
	SK5	0,646	0,297	Valid
	SK6	0,777	0,297	Valid
	SK7	0,693	0,297	Valid
	SK8	0,743	0,297	Valid
	SK9	0,734	0,297	Valid
	SK10	0,780	0,297	Valid

	SK11	0,571	0,297	Valid
	SK12	0,643	0,297	Valid
	SK13	0,429	0,297	Valid
	SK14	0,791	0,297	Valid
	SK15	0,660	0,297	Valid
	SK16	0,773	0,297	Valid
	SK17	0,551	0,297	Valid
Turnover Intentions	TI1	0,521	0,297	Valid
	TI2	0,481	0,297	Valid
	TI3	0,448	0,297	Valid
	TI4	0,625	0,297	Valid
	TI5	0,392	0,297	Valid
	TI6	0,374	0,297	Valid

Sumber: Lampiran 3,4,5

Penentuan valid atau tidaknya sebuah butir dalam kuesioner dilakukan dengan menggunakan r hitung. Jika nilai r hitung $>$ r tabel maka butir soal tersebut valid, sedangkan jika r hitung $<$ r tabel dikatakan bahwa butir soal yang digunakan adalah tidak valid. Untuk jumlah responden (N) sebanyak 44 maka *degree of freedom*-nya adalah sebesar $N - 2 = 44 - 2 = 42$. Berdasarkan tabel r maka untuk *degree of freedom* sebesar 42 pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai r tabel adalah sebesar 0,297. Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai r hitung pada semua indikator variabel penelitian mempunyai nilai r hitung di atas nilai r yang terdapat pada tabel

yaitu sebesar 0,297. Sehingga dapat dikatakan bahwa indikator-indikator yang digunakan pada variabel dalam penelitian ini mampu mengungkapkan apa yang ingin diukur oleh kuesioner yang disebarkan yaitu untuk mengukur mengenai gaya hidup sehat, *stress* kerja dan *turnover intentions*.

4.3.2 Uji Reliabilitas

Setelah dinyatakan bahwa indikator-indikator yang dipergunakan adalah valid, maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Pengukuran reliabilitas yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Statistik Alpha Cronbach. Suatu rangkaian pertanyaan dikatakan reliabel jika mempunyai nilai koefisien Alpha Cronbach di atas 0,6 (Ghozali, 2005). Berikut adalah uji reliabilitas dengan menggunakan Program SPSS 17.0 for Windows.

Tabel 4.5
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Indikator	Alpha Cronbach	Kriteria	Keterangan
Gaya Hidup Sehat	10	0,9	0,6	Reliabel
Stress Kerja	17	0,943	0,6	Reliabel
<i>Turnover Intentions</i>	6	0,732	0,6	Reliabel

Sumber: Lampiran 6,7,8

Tampak bahwa nilai koefisien Alpha Cronbach untuk semua variabel adalah berada di atas 0,6. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rangkaian soal yang dipergunakan pada penelitian ini adalah reliabel atau tidak mempunyai kecenderungan tertentu.

4.4. Analisis Data

4.4.1. Uji Asumsi Klasik

4.4.1.1. Uji Multikolonieritas

Uji multikolonieritas bertujuan untuk menguji model regresi ditemukan adanya korelasi antara variabel bebas (*independen*). Jika variabel bebas saling berkorelasi maka variabel-variabel ini tidak ortogonal. Variabel ortogonal adalah variabel bebas yang nilai korelasi antar sesama variabel bebas sama dengan nol. Multikolonieritas dapat dilihat dari nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Multikolonieritas tidak terjadi apabila nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 dan **Tolerance > 0,1**.

Tabel 4.6
Hasil Uji Multikolonieritas

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Gaya Hidup Sehat	0,876	1,142
Stress Kerja Sumber: Lampiran 9	0,876	1,142

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai VIF semuanya berada di bawah nilai yang diisyaratkan yaitu sebesar 10 dan Tolerance berada diatas 0,1. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang tinggi antara masing-masing variabel bebas dalam model penelitian.

4.4.1.2. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan uji Glejser, yaitu dengan meregresikan variabel bebas terhadap nilai mutlak residualnya. Gangguan heteroskedastisitas ditunjukkan dengan adanya signifikansi di bawah 0,05 antara salah satu variabel bebas terhadap nilai absolut residualnya. Berikut adalah hasil regresi antara variabel bebas terhadap nilai absolut residualnya:

Tabel 4.7
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Cut Off	Keterangan
Gaya Hidup Sehat	0,896	0,05	homokedastisitas
Stress Kerja	0,123	0,05	homokedastisitas

Sumber: Lampiran 10

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak ada variabel bebas yang mempunyai signifikansi di bawah 0,05 terhadap absolut residualnya. Dengan demikian, terbukti bahwa tidak terjadi gangguan heteroskedastisitas pada model penelitian (homoskedastisitas)

4.4.1.3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov, di mana normalitas residual ditunjukkan dengan nilai signifikansi di atas 0,05. Berikut adalah uji normalitas pada model persamaan pada penelitian ini :

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov Smirnov Assymp Sig (2 tailed)	Cut Off	Keterangan
0,761	0,05	normal

Sumber: Lampiran 11

Tabel di atas menunjukkan bahwa model persamaan mempunyai signifikansi di atas 0,05 yaitu sebesar 0,761. Dengan demikian dapat dibuktikan bahwa data residual berdistribusi normal dan uji statistik valid untuk jumlah sampel kecil.

4.4.2. Uji Kelayakan Model

Uji kelayakan model dilakukan dengan melihat koefisien determinasi pada model penelitian untuk melihat seberapa besar kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan varians variabel terikatnya. Berikut adalah nilai R^2 pada model penelitian:

Tabel 4.9
Hasil Uji Kelayakan Model

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.577 ^a	.333	.300	.5028679569436 60

a. Predictors: (Constant), SK, GHS

Sumber :
Lampiran

12

Dari tampilan output spss model summary besarnya adjusted R² adalah sebesar 0,300, hal ini berarti 30% variasi *Turnover Intentions* dapat dijelaskan oleh variasi dari kedua variable independen Stress Kerja dan Gaya Hidup Sehat. Sedangkan sisanya (100%-30%=70%) dijelaskan oleh sebab lain diluar model.

Uji kelayakan model juga dilakukan dengan melihat nilai F hitung dan taraf signifikansi yaitu sebagai berikut

Tabel 4.9
Hasil Uji Regresi Kelayakan Model

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.165	2	2.582	10.212	.000 ^a
	Residual	10.368	41	.253		
	Total	15.533	43			

a. Predictors: (Constant), SK, GHS

b. Dependent Variable: TI

Dari uji anova atau F test didapat nilai F hitung sebesar 10.212 dengan probabilitas 0.000. Karena probabilitas jauh lebih kecil dari 0,05 maka model regresi dapat digunakan untuk memperdiksi *Turnover Intentions* atau dapat dikatakan bahwa Stress Kerja dan Gaya Hidup Sehat secara bersama-sama berpengaruh terhadap *Turnover Intentions*.

4.4.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji apakah Gaya Hidup Sehat berpengaruh negatif terhadap *Turnover Intentions* melalui Stress Kerja, namun untuk melakukan uji hipotesis perlu dipenuhi terlebih dahulu syarat mediasi yang terdiri dari tiga syarat yaitu :

4.4.3.1. Pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap *Turnover Intentions*Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	4.367	.530		8.247	.000
GHS	-.334	.143	-.340	-2.341	.024

a. Dependent Variable: TI

Konstanta sebesar 4.367 menyatakan bahwa jika variable independen dianggap konstan maka rata-rata tingkat *turnover intentions* yang terjadi di KAP adalah sebesar 4.367. Koefesien regresi Gaya Hidup Sehat sebesar -0,340 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin *turnover intentions* maka akan menurunkan gaya hidup sehat sebesar 0,340 poin.

Dilihat dari t di hasil output spss sebesar 2.341 > 1,645 (one-tailed) yang menyatakan bahwa gaya hidup sehat memiliki pengaruh terhadap *turnover intentions*.

4.4.3.2. Pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap Stress Kerja

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.174	.578		7.225	.000
	GHS	-.381	.156	-.353	-2.442	.019

a. Dependent Variable: SK

Konstanta sebesar 4.174 menyatakan bahwa jika variable independen dianggap konstan maka rata-rata tingkat stress kerja yang terjadi di KAP adalah sebesar 4.174. Koefesien regresi Gaya Hidup Sehat sebesar -0,353 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin stress kerja maka akan menurunkan gaya hidup sehat sebesar 0,353 poin.

Dilihat dari t di hasil output spss sebesar 2.442 > 1,645 (one-tailed) yang menyatakan bahwa gaya hidup sehat memiliki pengaruh terhadap stress kerja yang dialami oleh para auditor di KAP.

4.4.3.3. Pengaruh Stress Kerja terhadap *Turnover Intentions*Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1.734	.334		5.188	.000
SK	.507	.117	.556	4.333	.000

a. Dependent Variable: TI

Konstanta sebesar 1.734 menyatakan bahwa jika variable independen dianggap konstan maka rata-rata tingkat *turnover intentions* yang terjadi di KAP adalah sebesar 1.734. Koefesien regresi Stress Kerja sebesar 0,556 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin stress kerja maka akan menaikkan *turnover intentions* sebesar 0,556 poin.

Dilihat dari t di hasil output spss sebesar 4.333 > 1,645 (one-tailed) yang menyatakan bahwa gaya hidup sehat memiliki pengaruh terhadap stress kerja yang dialami oleh para auditor di KAP.

Setelah syarat mediasi dipenuhi maka dapat dilakukan uji hipotesis untuk mengukur apakah gaya hidup sehat berpengaruh negatif terhadap *turnover intentions* melalui stress kerja. Uji Intervening menggunakan metode analisis jalur (*Path Analysis*).

Coefficients^a

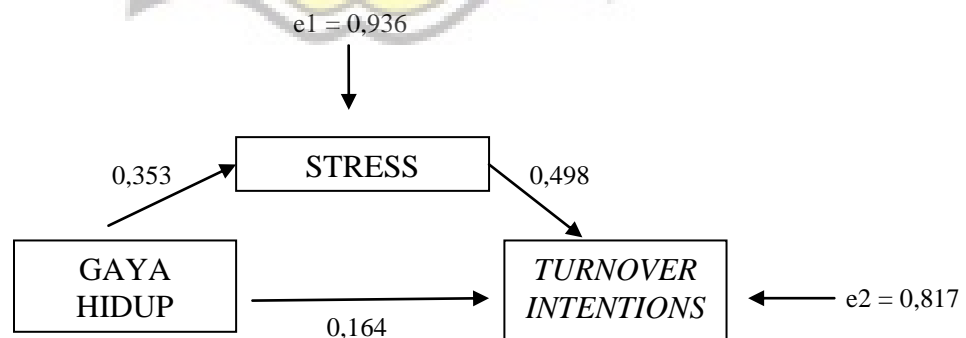
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
		1	(Constant)	2.471		
	GHS	-.162	.134	-.164	-1.203	.236
	SK	.454	.124	.498	3.652	.001

a. Dependent Variable: TI

Pengaruh langsung GHS → TI = 0,164

Pengaruh tak langsung GHS → SK → TI = $0,353 \times 0,498 = 0,176$

Total pengaruh = $0,164 + 0,176 = 0,340$



Sebelum ada pengaruh mediasi dari stress kerja, koefisien pengaruh gaya hidup sehat ke *turnover intentions* adalah sebesar 0,340 dengan sig 0,024 yang menunjukkan bahwa gaya hidup sehat berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan tingkat *turnover intentions* yang terjadi di KAP dan setelah ada pengaruh mediasi variable stress kerja maka koefisien pengaruh gaya hidup sehat ke *turnover intentions* menurun menjadi 0,164 dengan sig 0,236 yang menunjukkan bahwa pengaruh gaya hidup sehat terhadap *turnover intention* menjadi menurun dan menjadi tidak signifikan, maka dapat dikatakan bahwa pengaruh mediasi yang terjadi adalah mediasi penuh sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Sehingga dengan menerapkan gaya hidup sehat, stress kerja yang dialami dapat ditekan seminimal mungkin sehingga *turnover intention* yang terjadi dapat berkurang sehingga tidak mengkhawatirkan bagi KAP.

4.5. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat mempunyai pengaruh yang negatif terhadap keinginan berpindah kerja. Berarti semakin tinggi gaya hidup sehat yang diterapkan oleh seorang auditor yang bekerja di KAP maka keinginan berpindah kerja akan semakin berkurang, dan sebaliknya bila semakin rendah gaya hidup sehat yang diterapkan oleh seorang auditor yang bekerja di KAP maka keinginan berpindah kerja juga akan makin meningkat. Gaya hidup sehat yang tinggi menunjukkan bahwa seorang sangat mementingkan kesehatan

fisik dan psikisnya, ia menjaga kesehatannya dengan mengonsumsi makanan sehat, melakukan olahraga secara teratur, tidak mengonsumsi alkohol dan rokok secara berlebihan dan menjaga kebahagiaannya dengan memiliki waktu istirahat dan berlibur yang cukup baik secara individu maupun dengan keluarga. Saat seorang individu memiliki kesehatan fisik dan psikis yang baik maka ia dapat mengerjakan tugasnya dengan maksimal dan merasa nyaman terhadap lingkungan pekerjaannya sehingga ia tidak memiliki keinginan untuk berpindah pekerjaan atau memiliki tingkat *turnover intentions* yang rendah. Gaya hidup sehat juga berpengaruh negatif terhadap stress kerja, saat seseorang menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupannya sehari-hari maka hal tersebut dapat membantu untuk melampiaskan stress yang individu alami sehingga saat kembali ke pekerjaannya ia dalam keadaan *fresh* dan siap bekerja.

Tabel 4.10
Deskripsi Jawaban Responden mengenai Gaya Hidup Sehat

NO	PERNYATAAN	RATA-RATA	KETERANGAN
1	Saya adalah orang yang aktif	3,6	sedang
2	olahraga dapat mengendalikan perasaan	3,6	sedang
3	olahraga dapat menghilangkan rasa frustrasi	3,5	sedang
4	merasa lebih baik setelah berolahraga	3,6	sedang
5	olahraga rutin membuat lebih sehat dan bahagia	3,7	sedang

6	konsumsi makanan sehat	3,6	sedang
7	waktu liburan yang cukup	3,3	sedang
8	memiliki waktu tidur dan istirahat yang cukup	3,4	sedang
9	tidak mengkonsumsi alkohol secara berlebihan	4,2	tinggi
10	tidak mengkonsumsi rokok secara berlebihan	4,16	tinggi

Sumber : data primer yang diolah (2011)

Gaya hidup sehat menggunakan 5 indikator dengan rentang jawaban antara 1 sampai dengan 5. Dengan menggunakan tiga kriteria, maka penggolongannya adalah :

1 – 2,3 = Rendah

2,4 – 3,7 = Sedang

3,8 – 5 = Tinggi

Dari hasil jawaban responden dapat dilihat bahwa gaya hidup sehat yang diterapkan oleh para auditor di KAP rata-rata sedang cenderung tinggi yang menunjukkan bahwa para auditor peduli terhadap kesehatan fisiknya yang dapat berhubungan juga dengan kesehatan secara psikologisnya. Bila dilihat dari demografinya yang kebanyakan wanita dengan usia 25 tahun keatas maka dapat dilihat pada pernyataan 9 dan 10 yang menyatakan tidak mengkonsumsi alkohol dan rokok secara berlebihan juga hasilnya tinggi yang menyatakan

bahwa sebagian besar responden tidak mengonsumsi rokok dan alkohol dalam jumlah berlebihan, hal ini juga dipengaruhi oleh kondisi demografis responden yang kebanyakan wanita. Pada usia 25 tahun keatas biasanya orang cenderung lebih peduli terhadap kesehatannya, sehingga untuk menjaga kebugaran fisiknya individu melakukan olahraga secara rutin dan karena lama bekerjanya juga sudah lebih dari dua tahun maka individu sudah lebih dapat memahami pekerjaan sehingga dapat lebih membagi waktu untuk memiliki waktu istirahat dan berkumpul baik bersama teman-teman maupun keluarganya.

Penelitian juga menemukan bahwa *stress* kerja dapat memediasi hubungan pengaruh antara gaya hidup sehat dengan keinginan untuk berpindah pekerjaan (*turnover intention*), yang artinya bila gaya hidup sehat yang diterapkan oleh para auditor tinggi maka *stress* kerja yang dialami auditor dapat ditekan ke tingkat minimum sehingga keinginan auditor untuk berpindah pekerjaan menjadi rendah. Dengan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupannya sehari-hari yang meliputi berolahraga secara rutin, mengonsumsi makanan sehat dan memiliki waktu istirahat yang cukup maka dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menekan maupun melampiaskan *stress* yang dialami oleh responden sehingga setelah berkumpul dengan keluarga dan teman-temannya dan atau berolahraga, ia dapat merasa lebih optimis dan kembali bersemangat untuk kembali bekerja yang menyebabkan produktivitas pekerjaannya meningkat, individu merasa nyaman dengan pekerjaannya sehingga tidak memiliki keinginan untuk berpindah pekerjaan.

Tabel 4.11
Deskripsi Jawaban Responden mengenai *Stress Kerja*

NO	PERNYATAAN	RATA-RATA	KETERANGAN
1	ambiguitas peran	2,8	sedang
2	ambiguitas peran	2,6	sedang
3	tekanan peraturan	2,9	sedang
4	beban tugas yang berlebihan	2,7	sedang
5	koordinasi pekerjaan	2,6	sedang
6	konflik peran	2,8	sedang
7	dukungan sumber daya	2,7	sedang
8	dukungan keluarga	2,7	sedang
9	waktu dengan keluarga berkurang	2,7	sedang
10	keterbatasan waktu	2,9	sedang
11	keterbatasan waktu	2,9	sedang
12	keterbatasan waktu	2,9	sedang
13	ketidakpastian promosi jabatan	3	sedang
14	ketidakpastian promosi jabatan	2,8	sedang
15	rutinitas pekerjaan membosankan	2,7	sedang
16	hasil yang diterima	2,7	sedang
17	rekan kerja	2,8	sedang

Sumber : data primer yang diolah (2011)

Stress kerja menggunakan 5 indikator dengan rentang jawaban antara 1 sampai dengan 5. Dengan menggunakan tiga kriteria, maka penggolongannya adalah :

1 – 2,3 = Rendah

2,4 – 3,7 = Sedang

3,8 – 5 = Tinggi

Dari hasil jawaban responden dapat dilihat bahwa *stress* kerja yang dialami oleh para auditor di KAP rata-rata sedang cenderung rendah yang menunjukkan bahwa para auditor mengalami *stress* kerja yang cenderung sedikit baik yang berasal dari tekanan di tempat kerja maupun tekanan dari keluarga. Bila dilihat dari data demografis responden, auditor yang menjadi responden dalam penelitian ini mayoritas baru bekerja selama kurang dari 2 tahun dan masih menjadi auditor junior yang berarti tugas dan wewenangnya masih belum berat dan masih dibawah pengawasan oleh auditor senior sehingga dalam penelitian ini *stress* kerja yang dialami oleh auditor masih sedang cenderung rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menekan *stress* yang terjadi pada auditor di kantor akuntan publik yang menjadi penyebab tingkat *turnover* di KAP tinggi, dengan adanya gaya hidup sehat maka *stress* kerja dapat dikurangi dan *turnover* juga dapat menurun. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk KAP untuk membantu dalam rekrutmen auditor baru untuk dapat

mempertimbangkan juga apakah individu tersebut telah menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupannya sehari-hari sehingga dapat menjadi pencegahan *stress* individual yang baik karena orang yang memiliki gaya hidup sehat cenderung memiliki ketahanan fisik dan psikis yang baik dibandingkan dengan individu yang tidak menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupannya sehari-hari. Sedangkan untuk auditor yang sudah bekerja di KAP tetapi yang belum menerapkan gaya hidup sehat, dapat diberikan program kesejahteraan yang didukung secara organisasi. Program tersebut memusatkan perhatian pada keseluruhan kondisi fisik dan psikis karyawan. Misalnya, program tersebut secara khusus mengadakan lokakarya untuk membantu orang untuk berhenti merokok, makan dengan lebih baik dan mengembangkan suatu program latihan yang teratur.

