

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil temuan-temuan dan pembahasan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai di Badan Pendidikan dan Pelatihan Daerah provinsi Jawa Barat”, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini menyatakan bahwa “terdapat pengaruh yang positif dan signifikan stres kerja terhadap prestasi kerja pegawai di Badan Pendidikan dan Pelatihan Daerah Provinsi Jawa Barat.” Adapun kesimpulan dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

##### **1. Stres Kerja**

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pegawai di Badan Pendidikan dan Pelatihan Daerah Provinsi Jawa Barat termasuk dalam kategori sangat tinggi. Artinya keadaan ini menunjukkan bahwa pegawai di Badan Pendidikan dan Pelatihan Daerah Provinsi Jawa Barat mengalami stres kerja yang dapat menghambat aktivitas mereka dalam bekerja serta produktivitas mereka untuk mencapai prestasi kerja. Hal ini diperjelas dengan skor rata-rata dari setiap dimensi pada variabel X (Stres kerja) termasuk dalam kategori sangat tinggi. Ditunjukkan dengan dimensi Intrinsik yang merupakan dimensi dengan skor tertinggi yaitu 4,27

##### **2. Prestasi Kerja**

Berdasarkan hasil analisis data secara umum menunjukkan bahwa prestasi kerja pegawai di Badan Pendidikan dan Pelatihan Daerah Provinsi Jawa Barat termasuk dalam kategori sangat tinggi, terlihat dari dimensinya yang merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi

kerja, mulai dari inisiatif, kerjasama, kualitas kerja, ketangguhan, ketepatan waktu, keefektifan, kuantitas kerja.

Artinya keadaan ini menunjukkan bahwa prestasi kerja yang dicapai oleh pegawai telah menunjukkan hasil yang diinginkan oleh lembaga sehingga tujuan dari lembaga itu sendiri dapat tercapai secara efektif dan efisien karena didukung oleh sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini diperjelas dengan skor rata-rata dari setiap dimensi pada variabel Y (prestasi kerja pegawai) termasuk dalam kategori sangat tinggi.

### **3. Pengaruh Stres Kerja terhadap Prestasi Kerja Pegawai di Badan Pendidikan dan Pelatihan Daerah Provinsi Jawa Barat**

Prestasi kerja seorang pegawai menjadi tuntutan yang sangat penting dalam upaya pencapaian kebutuhan untuk individu itu sendiri dan untuk pencapaian visi dan misi sebuah lembaga dimana tempat mereka bekerja secara efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data menunjukkan bahwa pengaruh stres kerja terhadap prestasi kerja pegawai. Hal tersebut berdasarkan hasil uji hipotesis sebagai berikut:

- a. Hasil pengujian korelasi atau hubungan variabel X (Stres Kerja) dan variabel Y (Prestasi Kerja Pegawai) berada pada kategori **Sangat Tinggi**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres kerja seorang pegawai mempunyai pengaruh yang sangat tinggi terhadap prestasi kerja pegawai.
- b. Hasil perhitungan uji determinasi diperoleh hasil bahwa variabel X (Stres Kerja) memberikan pengaruh sebesar 50,4% terhadap variabel Y (Prestasi Kerja Pegawai), dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
- c. Hasil perhitungan uji regresi diperoleh persamaan sebagai berikut yaitu  $Y^{\wedge} = 18,081 + 0,710X$ . artinya, menyatakan bahwa setiap terjadi

perubahan (peningkatan atau penurunan) satu poin pada variabel X (Stres Kerja), maka akan diikuti pula oleh perubahan variabel Y (Prestasi Kerja Pegawai) sebesar 0,710.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil analisis dan temuan yang diperoleh peneliti dalam melakukan penelitian ini, terdapat beberapa saran atau rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi lembaga. Dalam hal meningkatkan prestasi kerja pegawai diperlukannya pengelolaan stres yang baik agar stres tersebut tidak menghambat aktivitas dan produktivitas seorang pegawai untuk mencapai tujuan lembaga secara efektif dan efisien. Dalam hal ini, prestasi kerja pegawai di Badan Pendidikan dan pelatihan Daerah Provinsi Jawa Barat sudah terlihat sangat baik. Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan, yaitu :

### **1. Bagi Lembaga**

Berdasarkan hasil penelitian, dimensi dari stres kerja yaitu faktor intrinsik mempunyai kecenderungan sangat tinggi dari dimensi faktor ekstrinsik. Maka dari itu, untuk mengatasi stres yang timbul dari lingkungan individu itu sendiri diperlukan adanya upaya konseling dari pihak lembaga kepada pegawai agar mereka bisa mengelola stres tersebut menjadi suatu hal yang positif sehingga mereka akan fokus dalam menjalankan tugasnya untuk mencapai prestasi kerja. Karena berbagai tekanan sebagai sumber stres bersifat relatif bagi seseorang, hubungan stres dengan prestasi kerja menjadi tergantung pada kemampuan seseorang dalam menghadapi stres, ada baiknya jika lembaga dan individu mampu bekerja sama untuk bersama-sama mengelola stres agar tujuan lembaga tersebut tercapai secara efektif dan efisien.

## 2. Bagi Pegawai

Adapun saran yang diberikan kepada pegawai untuk membantu meningkatkan prestasi kerja, yaitu:

- a. Pegawai senantiasa harus mampu mengelola stres mereka sendiri menjadi suatu hal yang positif. Masalah-masalah yang terjadi di luar lingkungan kerja seharusnya tidak mempengaruhi kinerjanya untuk mencapai produktivitas yang diinginkan oleh lembaga untuk mencapai visi dan misi.
- b. Harus lebih meningkatkan komunikasi, kerjasama dengan atasan maupun dengan sesama pegawai lainnya, agar terciptanya suasana yang kondusif di dalam ruangan kerja.
- c. Lebih kreatif dalam memanfaatkan keterbatasan sarana dan prasarana penunjang yang dimiliki oleh lembaga, sehingga keterbatasan yang ada tidak menjadi penghambat bagi penyelesaian tugas ke arah yang lebih baik.
- d. Senantiasa mempertahankan, mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai sistem informasi manajemen berbasis komputer, baik belajar sendiri, kursus, maupun mengikuti pendidikan dan pelatihan yang diselenggarakan oleh lembaga.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya dapat meneliti dan mengkaji lebih mendalam agar hasil yang didapatkan dapat lebih akurat dan benar-benar teruji. Mungkin dengan melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif akan dapat menggali informasi lebih mendalam terkait pengaruh stres kerja terhadap prestasi kerja pegawai di Badan Pendidikan dan Pelatihan Daerah Provinsi Jawa Barat.

Selain itu, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian di objek yang sama, faktor-faktor yang mempengaruhi streskerja maupun prestasikerja diteliti lebih jauh dan mendalam, sehingga dapat ditemukan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi, misalnya seperti faktor motivasi, iklim kerja, disiplinkerja dan lain-lain.